Tapis de course 97Ti, 95Ti

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Caminadoras 97Ti, 95Ti

MANUAL DE OPERACIÓN

Esteiras Ergométricas 97Ti, 95Ti

MANUAL DE OPERAÇÃO

LifeFitness

SIÈGE SOCIAL

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • États-Unis
847.288.3300 • Télécopie : 847.288.3702
800.735.3867 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)

BUREAUX INTERNATIONAUX

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180.646.666
Télécopie : (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV
Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIQUE
Téléphone : (+32) 87.300.942
Télécopie : (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRÉSIL
Téléphone : (+55) 11.4193.8282
Télécopie : (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA
Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 Vienna
AUTRICHE
Téléphone : (+43) 1.61 57 198
Télécopie : (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
Espagne
Téléphone : (+34) 93.672.4660
Télécopie : (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+49) 89.31 77 51.0
Télécopie : (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIE
Téléphone : (+39) 045.7238204
Télécopie : (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
10601 West Belmont Avenue
Franklin Park, Illinois 60131
États-Unis
Téléphone : (+1) 847.288.3300
Télécopie : (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GRANDE-BRETAGNE
Téléphone : (+44) 1.353.666 017
Télécopie : (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japon 151-0051
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Télécopie : (+81) 3.3359.4307

M051-00K58-A273
06/06

Avant d'utiliser ce produit, il est impératif de lire ce manuel d'utilisation en ENTIER, ainsi que TOUTES les instructions de montage.

Ce manuel explique comment installer l'équipement et comment l'utiliser correctement et sans danger.

Avertissement de la FCC – Possibilité d'interférences radio/télévision

REMARQUE : *Ce matériel a été testé et jugé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe A, en vertu de la Section 15 des réglementations de la FCC. Ces limites sont destinées à fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsqu'un appareil est utilisé dans un environnement commercial. Ce matériel produit, utilise et peut faire rayonner de l'énergie haute fréquence, et il risque de provoquer des interférences nuisibles pour les communications radio s'il n'est pas installé et employé conformément aux instructions du présent manuel. En zone résidentielle, le fonctionnement risque de provoquer des interférences gênantes, auquel cas il incombe à l'utilisateur de remédier au problème à ses propres frais.*

Classe SB (Studio) : Usage commercial et/ou professionnel.

ATTENTION : Tout changement ou toute modification de ce matériel peut annuler la garantie du produit.

Toute réparation, à l'exception du nettoyage et de l'entretien à la charge de l'utilisateur, doit être effectuée par un technicien agréé. Aucune pièce ne peut être réparée par l'utilisateur.

TABLE DES MATIÈRES

Section	Description	Page
1.	Point de départ	6
1.1	Consignes de sécurité importantes	6
1.2	Functions	8
	Caractéristiques électriques	
	Instructions de mise à la terre	
	Positionnement et stabilisation de l'appareil	
	Interrupteur d'alimentation	
	Centrage du tapis	
	Système d'arrêt d'urgence automatique du capteur de foulée	
	Mise en réseau	
	Acheminement du cordon d'alimentation	
2.	La console d'affichage et la zone d'activité	12
2.1	Présentation de la console d'affichage et de la zone d'activité	12
2.2	Descriptions de la console d'affichage et de la zone d'activité	13
2.3	Plateaux d'accessoires et pupitre de lecture	14
3.	Exercice Heart Rate Zone Training®	15
3.1	Objectif de l'exercice Heart Rate Zone Training®	15
3.2	Contrôle de la fréquence cardiaque	16
	Système Lifepulse™	
	Ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque en option	
4.	Exercices	17
4.1	Présentation des exercices	17
4.2	Utilisation des exercices	18
4.3	Description des exercices	20
	Départ rapide	
	Manuel	
	Random (Aléatoire)	
	Élimination des graisses	
	Cardio	
	Colline	
	Exercices personnalisés	
	Objectif Calories	
	Objectif Distance	
	Objectif de durée dans la plage de fréquences cardiaques	
	Sport Training™	
	Heart Rate Hill™ (Colline / Fréquence cardiaque)	
	Heart Rate Interval™ (Intervalle / Fréquence cardiaque)	
	Extreme Heart Rate™ (Fréquence cardiaque extrême)	
	Test de forme	
	Tests de forme	
	Test de forme Life Fitness, PFT Armée, PRT Marine, PFT Marines, PRT Forces aériennes, Gerkin, PEB	
	Intervalle de vitesse	

4.4 Optimisation des exercices du tapis de course Life Fitness 31
Sélection d'un niveau
Utilisation des commentaires InstaPace™
Utilisation de la commande de vitesse ZerOut™
Récupération
Luminosité
4.5 Connexion au réseau 32
5. Configuration gérant 33
5.1 Accès à Configuration gérant et utilisation 33
5.2 Menu de configuration 34
Programmation des exercices personnalisés
Utilisation de la désactivation de Départ rapide
Utilisation de la Configuration du message de départ
Utilisation du réglage MaxDuration
Mode Marathon
Sélection de la langue de l'utilisateur
6. Maintenance et données techniques 38
6.1 Conseils de maintenance préventive 38
6.2 Calendrier de maintenance préventive 39
6.3 Résolution des problèmes du tapis de course 40
6.4 Résolution des problèmes de la ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque en option 43
6.5 Réglage et tension du tapis 44
Boulons de tension du tapis
Centrage du tapis
Tension d'un tapis déjà en place
6.6 Notification proactive d'usure de tapis 45
6.7 Réparation des produits 46
7. Caractéristiques techniques 47
7.1 Caractéristiques techniques du tapis de course Life Fitness 95Ti 47
7.2 Caractéristiques techniques du tapis de course Life Fitness 97Ti 48

© 2006 Life Fitness, une division de Brunswick Corporation. Tous droits réservés. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck et Heart Rate Zone Training sont des marques déposées, et Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, InstaPace, ZerOut, Lifepulse MagnaDrive, Lifespring et Custom Plus sont des marques de commerce de Brunswick Corporation. Polar est une marque déposée de Polar Electro, Inc. Cardio Theater est une marque déposée de Cardio Theater Holdings et une filiale intégrale de ClubCom Corporation. Broadcast Vision est une marque de commerce de Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx est une marque déposée d'Integrated Fitness Corp. Tout usage de ces marques est strictement interdit sans l'autorisation expresse par écrit de Life Fitness ou des sociétés correspondantes.

Ce manuel de l'utilisateur décrit le fonctionnement des produits suivants :

Tapis de course Life Fitness :

95Ti

97Ti

Référez-vous à la Section « Caractéristiques techniques » de ce manuel pour obtenir les caractéristiques spécifiques des produits.

Avis d'utilisation : Le tapis de course est un appareil d'exercice qui permet de marcher ou de courir sur place, sur une surface en mouvement.

Life Fitness conseille VIVEMENT de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an.

Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

1 Premiers pas

1.1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser le tapis de course.

- **DANGER :** Pour réduire les risques de décharges électriques, l'appareil Life Fitness doit toujours être débranché avant tout nettoyage ou travail d'entretien.
- **AVERTISSEMENT :** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques ou de blessures, il est essentiel de brancher chaque appareil sur une prise électrique correctement mise à la terre.
- **AVERTISSEMENT :** Derrière le tapis de course, conservez une zone de 1,80 m sur 1 m libre de toute obstruction (aucun mur, meuble ou autre appareil).
- **AVERTISSEMENT :** Avant de commencer tout exercice, il convient de s'assurer que le cordon de sécurité est bien fixé à l'utilisateur et correctement placé sur le tapis de course.
- Pour déconnecter l'appareil, coupez l'alimentation au niveau de l'interrupteur de MARCHE/ARRÊT, puis retirez la fiche de la prise électrique.
- Ne faites jamais fonctionner un appareil Life Fitness dont le cordon d'alimentation ou la fiche serait abîmé(e), qui aurait fait une chute ou qui aurait été endommagé ou partiellement plongé dans l'eau. Contactez le service après-vente de Life Fitness.
- Placez ce produit de manière à ce que l'utilisateur puisse accéder à la fiche du cordon d'alimentation.
- Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chaudes. Ne tirez pas l'appareil par son cordon et n'utilisez pas celui-ci comme une poignée. Ne faites pas passer le cordon sur le sol, sous le tapis de course, ni le long de l'appareil. Référez-vous à la Section 1.2 pour acheminer correctement le cordon d'alimentation.
- Si le cordon d'alimentation électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, par un réparateur agréé ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
- N'utilisez pas ce produit dans des zones où vous employez des aérosols ou administrez de l'oxygène. De telles substances entraînent des risques d'incendie et d'explosion.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- Ne faites jamais fonctionner un produit Life Fitness dont les bouches d'aération seraient bloquées. Maintenez-les exemptes de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Si un objet tombe dedans, coupez l'alimentation électrique, débranchez le cordon de la prise et récupérez-le avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Il est recommandé d'utiliser des gobelets munis d'un couvercle.

- N’utilisez pas cet appareil sans chaussures. Portez toujours des chaussures. Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N’utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. Assurez-vous qu’aucun caillou ne s’est incrusté dans les semelles.
- Maintenez les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l’écart des pièces en mouvement.
- Ne placez pas les mains sous ou dans l’appareil, et ne le renversez pas sur le côté en cours de fonctionnement.
- Les barres latérales peuvent servir à améliorer la stabilité, le cas échéant, mais elles ne sont pas conçues pour être utilisées de façon continue.
- Ne montez jamais sur le tapis de course et n’en descendez jamais pendant qu’il tourne. Si besoin, utilisez les barres latérales pour renforcer votre stabilité. En cas d’urgence, si vous trébuchez par exemple, saisissez les barres latérales et placez les pieds sur les plates-formes latérales.
- Ne marchez et ne courez jamais à l’envers sur cet appareil.
- Lorsque vous devez immobiliser le tapis de course, réglez l'afficheur sur SÉLECTIONNER EXERCICE. (Appuyez deux fois sur la touche STOP si vous n’en êtes pas déjà à ce point.) Maintenez ensuite la touche de RALENTISSEMENT enfoncée et appuyez sur la touche PAUSE. L’appareil affiche désormais le message « IMMOBILISÉ ». Il ne peut alors plus fonctionner. car le moteur principal et la pente sont désactivés. Le tapis de course restera immobilisé, même s’il est réinitialisé, mis hors tension, puis mis à nouveau sous tension, etc. Le mode de fonctionnement normal ne peut être rétabli qu’au moyen de la même séquence de touches : maintenez la touche de RALENTISSEMENT enfoncée et appuyez sur PAUSE. L’appareil affichera à nouveau « SÉLECTIONNER EXERCICE ».
- Cet appareil ne doit être employé que pour l’usage auquel il est destiné, conformément aux directives de ce manuel. N’utilisez pas d’accessoires qui ne seraient pas recommandés par le fabricant.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR TOUT USAGE ULTÉRIEUR.

1.2 FONCTIONS

Lisez le manuel de l'utilisateur avant d'installer le tapis de course Life Fitness. Placez l'appareil sur son lieu d'utilisation avant de commencer l'installation.

CARACTÉRISTIQUES ÉLECTRIQUES

Le tapis de course de Life Fitness exige une prise exclusive*, conforme aux caractéristiques électriques indiquées dans le tableau ci-dessous.

Supply Voltage *(VAC)*	Frequency *(Hz)*	Rated Current *(Amps)*
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

* Une prise spécifiquement dédiée à chaque tapis de course, conformément aux articles NEC 210-21 (b) (1) et 210-23 (ou aux critères de conformité électrique appropriés et propres à chaque pays). La phase, le neutre et la terre doivent être acheminés indépendamment (sans boucle ou rattachement à d'autres circuits).

REMARQUE : *Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.*

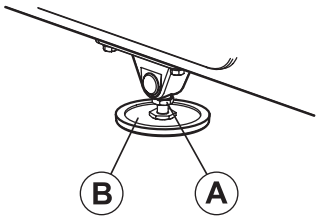
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit Life Fitness doit être correctement mis à la terre. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou tombe en panne, une mise à la terre adéquate fournit un chemin de résistance moindre au courant, ce qui réduit les risques de décharges électriques pour les personnes en contact avec ses éléments. Chaque appareil est muni d'un cordon d'alimentation qui comporte un fil et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être insérée dans une prise correctement installée et mise à la terre, conformément aux codes et règlements locaux.

IL EST ABSOLUMENT INTERDIT d'employer un adaptateur temporaire pour brancher cette fiche sur une prise à deux pôles en Amérique du Nord. Si aucune prise de 20 A correctement mise à la terre n'est disponible, il convient d'en faire installer une par un électricien qualifié. Les modèles utilisant 16 A ou plus doivent être installés sur des lignes qui leur sont réservées.

DANGER : Un branchement incorrect du fil de terre peut entraîner des risques de décharge électrique. Consultez un électricien si des doutes subsistent quant à la technique de mise à la masse. NE MODIFIEZ PAS la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à une prise, faites-en installer une correcte par un électricien qualifié. Toute modification de la fiche entraînerait une annulation de la garantie.

Positionnement et stabilisation de l'appareil



Suivez toutes les consignes de sécurité de la Section 1.1 pour placer l'appareil à l'endroit où il doit être utilisé. Référez-vous à la section 7, « Caractéristiques techniques », pour connaître les dimensions au sol. Laissez une distance latérale de 21 cm entre le tapis de course et tout autre appareil. Laissez deux mètres entre l'arrière de l'appareil et tout objet ou toute surface.

Après avoir placé l'appareil sur son lieu d'utilisation, vérifiez sa stabilité. S'il est bancal (même s'il ne s'agit que d'un décalage minime), repérez le pied qui ne repose pas sur le sol. Pour procéder à un réglage, desserrez le CONTRE-ÉCROU (A) et tournez le PIED STABILISATEUR (B) jusqu'à ce que le déséquilibre disparaisse et que les deux pieds reposent bien sur le sol. Resserrez le CONTRE-ÉCROU.

REMARQUE : *Un réglage correct des pieds stabilisateurs est absolument indispensable au bon fonctionnement de l'appareil. Un mauvais équilibre risque d'entraîner un défaut d'alignement du tapis. Il est conseillé d'utiliser un niveau à bulle d'air pour assurer un positionnement correct.*

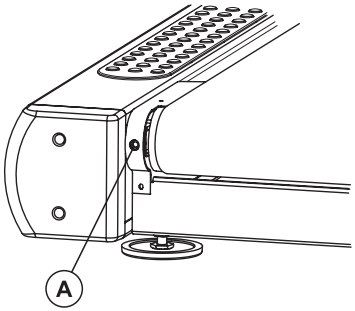
Interrupteur d'alimentation

L'interrupteur de marche/arrêt se trouve sur le panneau avant, à la base de l'appareil. Il comporte deux positions : « I » (un) pour Marche et « 0 » (zéro) pour Arrêt.

Centrage du tapis

Une fois l'appareil installé et de niveau, il convient de vérifier si le tapis est centré. Commencez par brancher le cordon d'alimentation sur une prise appropriée. Référez-vous à la rubrique *Caractéristiques électriques* au début de cette section pour plus de détails. Allumez ensuite l'appareil.

Demandez à une personne de se tenir sur les plates-formes de chaque côté du tapis. Il ne faut pas encore se placer sur le tapis. Appuyez sur la touche QUICK START (DÉPART RAPIDE) et augmentez la vitesse jusqu'à 6,4 km/h au moyen de la flèche SPEED UP (AUGMENTATION VITESSE) tournée vers le haut.



Pendant que l'appareil est en marche, si le tapis dévie vers la droite, demandez à une deuxième personne de tourner le boulon de tension de droite (A) d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis celui de gauche d'un quart de tour dans le sens inverse (cf. illustration ci-dessous). Cela redirige le tapis vers le centre du rouleau.

Si le tapis se déplace vers la gauche, tournez le boulon de tension gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis le boulon droit d'un quart de tour dans le sens contraire, afin de le recentrer par rapport au rouleau.

Répétez ces réglages jusqu'à ce que le tapis soit centré. Laissez tourner l'appareil pendant plusieurs minutes afin d'observer s'il est stable.

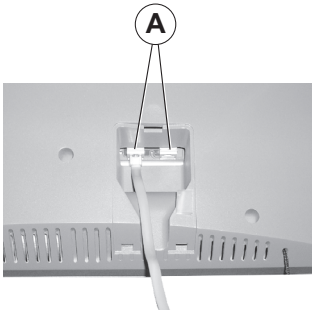
REMARQUE : *Ne tournez pas la vis de réglage de plus d'un tour complet dans un sens ou dans l'autre. Si après un tour complet le tapis n'est toujours pas aligné, contactez le service après-vente. Les numéros de téléphone figurent à la Section 6.7, « Réparation des produits ».*

Système d'arrêt d'urgence automatique du capteur de foulée

Le système d'arrêt d'urgence automatique du capteur de foulée détecte la présence d'un utilisateur sur le tapis ou le plateau. Si l'utilisateur quitte le tapis ou le plateau pendant un exercice, le système se déclenche et le message suivant s'affiche : « Utilisateur non détecté sur le tapis – appuyer sur Entrée pour continuer l'exercice ». Si l'utilisateur appuie sur Entrée pendant que ce message est affiché, l'exercice se poursuit sans interruption. Si l'utilisateur n'appuie pas sur Entrée, un autre message s'affiche « Utilisateur non détecté sur le tapis – appuyer sur Entrée pour reprendre l'exercice ». À ce stade, l'alimentation électrique du tapis sera coupée et l'appareil passera en mode Pause. Si l'utilisateur appuie sur Entrée pendant l'affichage du second message, l'exercice reprend. Si l'utilisateur n'appuie pas sur Entrée, l'appareil reste en mode Pause et finit par mettre un terme à l'exercice. Cette fonction peut être désactivée au niveau de la Configuration gérant.

Mise en réseau

Les deux ports réseau (A) de type RJ45 placés à l'arrière de la console sont interchangeables. Ces deux ports, situés derrière le volet d'accès arrière à la console d'affichage, permettent de brancher l'appareil sur un système d'exercice et de divertissement ou sur un réseau de mise en forme, tel que FitLinxx®.



- **Réseau :** Les ports réseau intégrés permettent à l'appareil d'échanger des informations avec une base de données d'exercices de mise en forme.
- **Exercice et divertissement :** Les ports réseau intégrés permettent à l'appareil d'alimenter un récepteur tiers afin d'être utilisé avec un système de divertissement, tel que Cardio Theater®, BroadcastVision™ ou Enercise™.

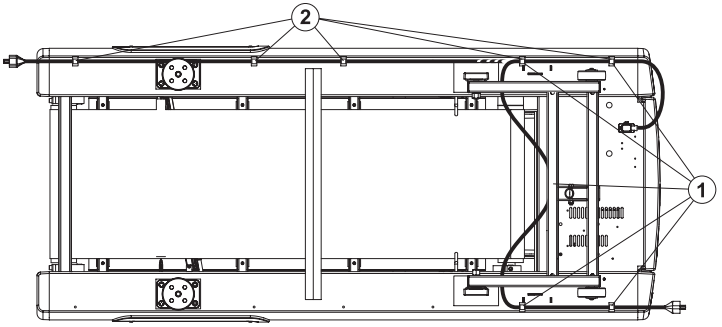
Acheminement du cordon d'alimentation

Le cordon d'alimentation peut sortir directement en ligne droite de l'appareil, il peut aussi être raccourci et sortir à gauche devant l'utilisateur, ou encore être placé sous le cadre au moyen des clips prévus à cet effet et sortir à droite, derrière l'utilisateur.

Pour un positionnement correct du cordon, il est recommandé d'adopter l'un des types d'acheminement suivants :

Débranchez le cordon d'alimentation et insérez les agrafes dans les orifices prévus à cet effet (cf. illustration ci-dessous). Utilisez le modèle de trous 1 ou 2 pour trouver les agrafes et y fixer le cordon d'alimentation, en veillant à le tendre correctement.

REMARQUE : *Il peut s'avérer plus facile de renverser le tapis de course pour acheminer correctement le cordon d'alimentation.*



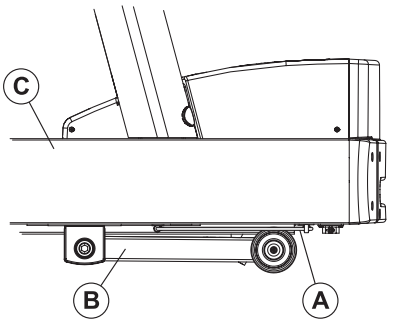
Pour brancher le cordon d'alimentation sur une prise située en face de l'appareil, utilisez le modèle 1 (pour les prises placées devant la machine).

REMARQUE : *Pour la pente du tapis de course, un minimum de 60 cm de cordon d'alimentation est nécessaire entre la prise et le dernier clip, lorsque la prise est située devant l'appareil.*

Pour brancher le cordon d'alimentation sur une prise située à l'arrière du tapis de course, employez le modèle 2 (pour les prises placées derrière l'appareil).

AVERTISSEMENT : Veillez à laisser un dégagement de 1,80 m derrière le tapis de course. Contactez le service après-vente de Life Fitness pour obtenir un cordon plus long si besoin.

AVERTISSEMENT : Assurez-vous que le cordon d'alimentation (A) n'entre pas en contact avec le tapis et n'est pas pincé entre le cadre (C), le bras de levage (B) ou la roue. Le non-respect de cet avertissement peut provoquer de graves blessures.

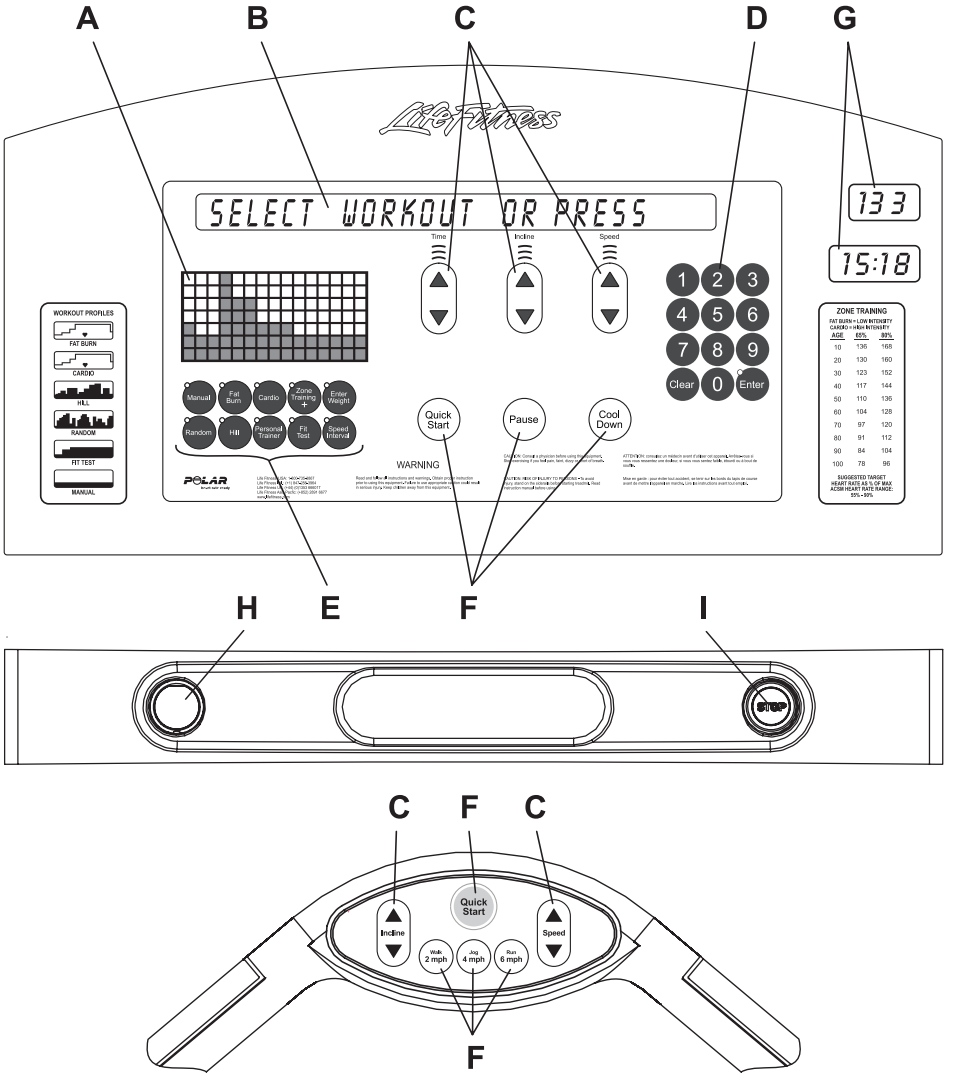


REMARQUE : *Lorsque vous utilisez le modèle 1, il est indispensable de passer le cordon d'alimentation ENTRE le cadre de levage et le cadre principal.*

2 La console d'affichage et la zone d'activité

2.1 Présentation de la console d'affichage et de la zone d'activité

La console d'affichage électronique et la zone d'activité du tapis de course permettent à l'utilisateur d'adapter son entraînement en fonction de ses besoins et de ses capacités, et d'en suivre le déroulement. Il est ainsi facile de suivre les progrès réalisés d'un exercice à l'autre.



2.2 DESCRIPTIONS DE LA CONSOLE D'AFFICHAGE ET DE LA ZONE D'ACTIVITÉ

A. FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE. Pendant un exercice, les collines et les vallées s'affichent sur cette fenêtre sous la forme de colonnes lumineuses. La taille des colonnes correspond à un pourcentage de pente.

B CENTRALE DE MESSAGES - Cette fenêtre affiche progressivement les instructions nécessaires à la sélection d'un exercice. Pendant un exercice, elle affiche les calories, la distance, la durée, la pente et la vitesse†. Elle indique également les calories / heure, les valeurs METS et watts, la cadence en minutes par kilomètre et la dénivellation parcourue, si ces fonctions sont activées dans la Configuration gérant. Référez-vous à la section 5.1, *Accès à Configuration gérant et utilisation.*

† *Également la fréquence cardiaque sur le 95Ti.*

C Touches TEMPS, PENTE et VITESSE. Ces touches permettent d'augmenter ou de diminuer la durée de l'exercice, ainsi que la pente et la vitesse du tapis. Le CENTRE DE MESSAGES affiche les données entrées dans les sections situées juste au-dessus des touches. De plus, chacune de ces touches peut servir à la préparation d'un exercice ou à la modification des paramètres de Configuration gérant.

D Pavé NUMÉRIQUE. Utilisez les touches NUMÉRIQUES pour saisir la durée de l'exercice, le niveau de difficulté, la vitesse du tapis, le poids, la distance, l'objectif, le sexe et la fréquence cardiaque cible.

Touche EFFACER. Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les données qui n'ont pas encore été saisies. Appuyez deux fois de suite pendant une programmation pour remettre l'appareil à zéro et recommencer la séquence de programmation.

Touche ENTRÉE. Cette touche permet de saisir les données de configuration d'exercice affichées au niveau DU CENTRE DES MESSAGES

E Touches SÉLECTION D'EXERCICE. Ces touches permettent de sélectionner le programme qu'elles indiquent. Ces programmes comprennent : **ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE, ALÉATOIRE, MANUEL, ZONE TRAINING +, TEST DE FORME, ENTRAÎNEUR PERSONNEL** et **INTERVALLE DE VITESSE.**

Touche ENTRER LE POIDS : Cette touche permet d'entrer le poids de l'utilisateur pendant un exercice DÉPART RAPIDE. Utilisez les FLÈCHES DE TEMPS ou le pavé NUMÉRIQUE pour entrer une valeur de poids.

F Touche DÉPART RAPIDE. Cette touche permet de lancer immédiatement un exercice manuel sans avoir à sélectionner tout un programme. Lorsque l'exercice est lancé, vous pouvez utiliser les TOUCHES FLÈCHÉES ou le PAVÉ NUMÉRIQUE pour en modifier l'intensité ou la durée si besoin est.

Touche RÉCUPÉRATION. Cette touche permet d'entamer un arrêt progressif automatiquement personnalisé.

Touche PAUSE. Cette touche permet d'arrêter le tapis et de conserver l'exercice en cours Pour reprendre l'exercice, appuyez à nouveau sur PAUSE ou appuyez sur ENTREE.

TOUCHES 3 VITESSES : Appuyez sur ces touches pour atteindre directement la vitesse d'exercice souhaitée.

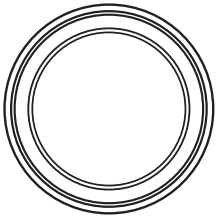
G PANNEAU DE RYTHME CARDIAQUE YOUR ZONE™ (modèle 97Ti uniquement) :

FRÉQUENCE CARDIAQUE. Affiche la fréquence cardiaque pendant un exercice si l'utilisateur saisit les capteurs Lifepulse™ ou porte la ceinture thoracique compatible Polar®.

DURÉE DANS LA PLAGE. Affiche la durée totale pendant laquelle la fréquence cardiaque se trouve dans la plage sélectionnée pour un exercice Heart Rate Zone Training. Référez-vous à la section 3, *« Exercice Heart Rate Zone Training* » pour de plus amples informations.

Le tapis de course Life Fitness est doté d'un système d'arrêt d'urgence manuel. Utilisez l'une des deux fonctions décrites ci-dessous pour arrêter immédiatement l'appareil.

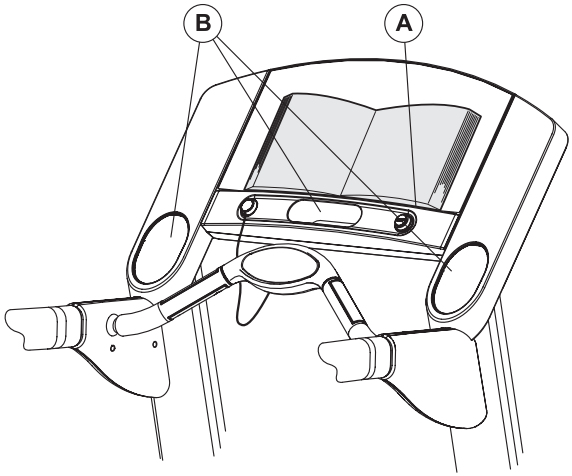
H Un aimant d'ARRÊT circulaire se trouve à gauche du panneau situé sous la console d'affichage. Il est relié à un cordon muni d'une pince. Avant de débuter un exercice, fixez la pince sur vos vêtements. Pour arrêter le tapis de l'appareil, tirez sur le cordon pour retirer l'aimant de la console. Remettez ensuite l'aimant en place afin de réinitialiser le système.



I Un bouton d'ARRÊT circulaire se trouve à droite du panneau situé sous la console d'affichage. Il permet d'arrêter le tapis et de mettre fin à l'exercice en cours.

2.3 Plateaux d'accessoires et pupitre de lecture

La console d'affichage comporte un pupitre de lecture intégré (A) qui permet de poser un livre ou un magazine pendant l'exercice. Elle est également dotée de trois plateaux pour accessoires (B). Les deux plateaux latéraux sont destinés aux objets encombrants comme les bidons d'eau, et le plateau central est prévu pour les objets plus petits.



3 Exercice Heart Rate Zone Training®

3.1 Objectif de l'exercice Heart Rate Zone Training® ?

Des travaux de recherche ont prouvé que les exercices effectués dans une plage de fréquences cardiaques spécifique permettent de contrôler au mieux l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche du Heart Rate Zone Training® de Life Fitness repose sur cette théorie.

Cet exercice identifie une plage ou zone de fréquence cardiaque idéale pour brûler des calories ou augmenter les conditions cardiovasculaires. Cette plage représente un pourcentage du maximum théorique (FC max) et dépend de l'exercice sélectionné. Le tapis Life Fitness propose cinq exercices exclusifs, conçus pour profiter au maximum des avantages de l'exercice Heart Rate Zone Training+.

- **ÉLIMINATION DES GRAISSES**
- **HEART RATE HILL™**
- **EXTREME HEART RATE™**
- **CARDIO**
- **HEART RATE INTERVAL™**

Chaque exercice vise un objectif différent, comme expliqué à la Section 4 *Exercices*.

REMARQUE : *Il est vivement conseillé de consulter un spécialiste afin de déterminer des objectifs de mise en forme spécifiques et d'établir un programme d'entraînement.*

Pour modifier la fréquence cardiaque cible pendant un exercice, il suffit d'en entrer une nouvelle au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE.

Pour passer d'un programme à un autre pendant un exercice, utilisez les touches de SÉLECTION D'EXERCICES.

Les programmes d'exercice Heart Rate Zone Training® contrôlent le rythme cardiaque. Vous devez porter la ceinture thoracique de télémesure facultative ou saisir les capteurs Lifepulse™ pour permettre à l'ordinateur de l'appareil de contrôler la fréquence cardiaque pendant les exercices. Cet ordinateur règle automatiquement le niveau d'effort en fonction du rythme détecté afin de maintenir la fréquence cardiaque cible*.

ZONE TRAINING

FAT BURN = LOW INTENSITY
CARDIO = HIGH INTENSITY

AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

SUGGESTED TARGET HEART RATE AS % OF MAX ACSM HEART RATE RANGE: 55% - 90%

†Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

3.2 Contrôle de la fréquence cardiaque

Système Lifepulse™

Pour utiliser le système Lifepulse™ de l'appareil afin de vérifier votre fréquence cardiaque pendant un exercice, saisissez les capteurs en acier inoxydable de la barre frontale Ergo™. Deux capteurs sont situés de chaque côté. Les mains doivent être au contact des quatre capteurs pour obtenir une lecture de la fréquence cardiaque. La console affiche le rythme cardiaque dans les 20 à 30 secondes suivant le contact.

N'essayez pas de saisir ces capteurs à des vitesses dépassant la marche (souvent au-dessus de ou 7,2 km/h). Dans ce cas, il est recommandé d'utiliser une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque.

Ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque en option

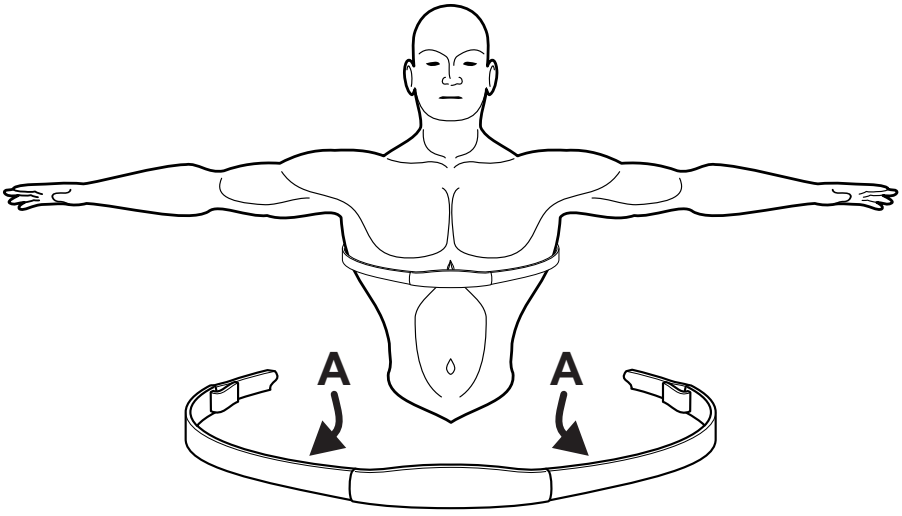
Le tapis de course de Life Fitness est doté de la fonction de télémesure Polar®, un système de contrôle de la fréquence cardiaque dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux du rythme cardiaque à la console de l'appareil. Ces électrodes sont fixées sur une ceinture thoracique portée par l'utilisateur pendant les exercices. Cette ceinture est disponible en option. Pour la commander, appelez le service après-vente de Life Fitness au 1-800-351-3737.

Cf. le schéma ci-dessous pour savoir comment placer la ceinture thoracique. Les électrodes (A) (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Humidifiez les électrodes. Placez ensuite la ceinture aussi haut que possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration.

La ceinture de l'émetteur transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, elle peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin.

S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes, saisissez le centre de la bande, tirez-le afin de l'écarter de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, et réhumidifiez-les dans cette position.

Pendant le réglage d'un exercice d'entraînement dans une plage de fréquences cardiaques spécifique, l'utilisateur doit entrer une vitesse de départ. Si aucune ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque n'a été détectée, la vitesse maximale permise est de 7,2 km/h. Si une ceinture thoracique est détectée, la vitesse maximale est de 22,5 km/h (25,7 km/h sur le 97Ti).



4 Les exercices

4.1 Présentation des exercices

Les exercices ci-dessous sont programmés à l'avance sur le tapis de course Life Fitness.

DÉPART RAPIDE représente la manière la plus rapide de commencer une séance d'exercice. L'activation de DÉPART RAPIDE entraîne immédiatement le lancement d'un exercice MANUEL.

MANUEL représente un exercice constant pendant lequel l'utilisateur peut modifier la résistance ou la vitesse à tout moment.

ALÉATOIRE est un exercice d'entraînement fractionné comportant des niveaux de résistance variés dans un ordre aléatoire et sans progression.

COLLINE représente un exercice d'entraînement fractionné, Les intervalles constituent des périodes d'exercice aérobic intenses séparées par des périodes normales de plus faible intensité.

INTERVALLE DE VITESSES permet à l'utilisateur d'alterner entre deux vitesses choisies en utilisant une seule touche.

SPORT TRAINING™ (5K) est un exercice basé sur la distance qui simule un véritable terrain avec divers niveaux de pentes. Il est conçu pour aider les coureurs qui s'entraînent pour des courses de 5 kilomètres. Accessible par l'intermédiaire de la touche des exercices ENTRAÎNEUR PERSONNEL.

SPORT TRAINING™ (10K) est un exercice basé sur la distance qui simule un véritable terrain avec divers niveaux de pentes. Il est conçu pour aider les coureurs qui s'entraînent pour des courses de 10 kilomètres. Accessible par l'intermédiaire de la touche des exercices ENTRAÎNEUR PERSONNEL.

Les exercices **ENTRAÎNEUR PERSONNEL** sont accessibles par l'intermédiaire de la touche Entraîneur personnel. Ils incluent les exercices préprogrammés **OBJECTIF DISTANCE, OBJECTIF CALORIES et OBJECTIF DURÉE DANS LA PLAGE**, ainsi qu'un maximum de six exercices personnalisés, qui peuvent être programmés par le directeur de la salle de remise en forme ou tout autre personnel autorisé.

HEART RATE HILL™ (COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE) présente trois collines différentes, déterminées en fonction de la fréquence cardiaque cible.* L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs Lifepulse™.

HEART RATE INTERVAL™ (INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE) alterne entre une colline et une vallée, déterminées en fonction de la fréquence cardiaque cible*. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs Lifepulse™.

EXTREME HEART RATE™ (FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME) est un exercice intense pour les utilisateurs plus expérimentés. Il est conçu pour obtenir des accélérations et des ralentissements les plus rapides possibles de la fréquence cardiaque. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs Lifepulse™.

ÉLIMINATION DES GRAISSES est un exercice de faible intensité qui permet de brûler les réserves de graisse de l'organisme. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs Lifepulse™. Le programme règle le niveau d'intensité de l'exercice en modifiant la pente (altitude) en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir un rythme égal à 65 pour cent du maximum théorique†.

†Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

**La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC conseillée pour un utili-sateur de 40 ans pour l'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE est de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,8 = 144.*

CARDIO représente un exercice plus intensif pour des utilisateurs en meilleure condition physique. Il met l'accent sur les avantages cardiovasculaires et sur une élimination maximale des graisses. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs Lifepulse™. Le programme règle le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir un rythme égal à 80 pour cent du maximum théorique.

TESTS DE FORME

LE **TEST DE FORME DE LIFE FITNESS** mesure la condition cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les quatre à six semaines.

Les **TESTS DE FORME SUPPLÉMENTAIRES** ressemblent à l'exercice TEST DE FORME, sauf qu'ils sont basés sur des protocoles spécifiques prédéfinis. Les tests disponibles sont :

- **TEST DE FORME PHYSIQUE DE L'ARMÉE (PFT) -** *(ARMÉE AMÉRICAINE)*
- **TEST DE PRÉPARATION PHYSIQUE DE LA MARINE (PRT) -** *(ARMÉE AMÉRICAINE)*
- **TEST DE FORME PHYSIQUE DES « MARINES » (PFT) -** *(ARMÉE AMÉRICAINE)*
- **TEST DE FORME DES FORCES AÉRIENNES (PRT) -** *(ARMÉE AMÉRICAINE)*
- **PROTOCOLE GERKIN -** *(ASSOCIATION INTERNATIONALE DES POMPIERS)*
- **BATTERIE D'EFFICACITÉ PHYSIQUE (PEB) -** *(POLICE FÉDÉRALE AMÉRICAINE)*

4.2 UTILISATION DES EXERCICES

Choisissez un exercice ou connectez-vous à une base de données d'exercices sur réseau. Référez-vous à la section 4.5, « Connexion au réseau », pour de plus amples informations. Le tableau ci-dessous indique comment lancer chaque exercice.

Utilisez le PAVÉ NUMÉRIQUE pour saisir les valeurs demandées par le CENTRE DE MESSAGES, ou utilisez les touches fléchées TEMPS, PENTE ou VITESSE pour faire défiler les valeurs affichées. Appuyez sur ENTRÉE pour confirmer chaque sélection. Les valeurs saisies peuvent être modifiées pendant tous les exercices, à l'exception de ceux liés au bouton **TEST DE FORME**.

ÉTAPES DE PRÉPARATION DES EXERCICES DU TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS

DEPART RAPIDE
Appuyez sur DÉPART RAPIDE.
Commencez l'exercice

MANUEL
Appuyez sur MANUEL
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez la pente
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

ALÉATOIRE
Appuyez sur ALÉATOIRE
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez le niveau
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

ÉLIMINATION DES GRAISSES**
Appuyez sur ÉLIMINATION DES GRAISSES
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez l'âge
Entrez la FCC*
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

CARDIO**
Appuyez sur CARDIO
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez l'âge
Entrez la FCC*
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

COLLINE
Appuyez sur COLLINE
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez le niveau.
Entrez la vitesse.
Commencez l'exercice

EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL
Appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à ce qu'apparaisse la mention EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL, puis appuyez sur ENTRÉE
Sélectionnez un exercice entre 1 et 6, puis appuyez sur ENTRÉE
Commencez l'exercice

OBJECTIF CALORIES
Appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à l'apparition d'OBJECTIF CALORIES, puis appuyez sur ENTRÉE.
Saisissez le poids
Entrez les calories
Entrez la pente
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

OBJECTIF DE DISTANCE
Appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à l'apparition d'OBJECTIF DE DISTANCE, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Entrez la distance
Entrez la pente
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

OBJECTIF DE DURÉE DANS LA ZONE
Appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à l'apparition de la mention OBJECTIF DURÉE DANS LA PLAGE, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Sélectionnez Élimination des graisses ou Cardio
Entrez l'âge
Entrez la FCC*
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

SPORT TRAINING™
Appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à l'affichage de SPORT TRAINING 5K ou SPORT TRAINING 10K, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Entrez le niveau
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

HEART RATE HILL™ **
Appuyez plusieurs fois sur ZONE TRAINING+ jusqu'à l'apparition de COLLINE FC, puis appuyez sur ENTRÉE.
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez l'âge
Entrez la FCC*
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

FRÉQUENCE CARDIAQUE INTERVAL™ **
Appuyez plusieurs fois sur ZONE TRAINING+ jusqu'à l'apparition de INTERVALLE / FC, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez l'âge
Entrez la FCC*
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

EXTREME HEART RATE™ **
Appuyez plusieurs fois sur ZONE TRAINING+ jusqu'à l'apparition de EXTREME HR, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez l'âge
Entrez la FCC*
Entrez la vitesse de marche
Entrez la vitesse de jogging
Commencez l'exercice

TEST DE FORME LIFE FITNESS**
Appuyez plusieurs fois sur TEST DE FORME jusqu'à l'apparition de TEST DE FORME, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Entrez l'âge
Entrez le sexe
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

ARMY PFT
Appuyez plusieurs fois sur TEST DE FORME jusqu'à l'apparition de ARMY PRT, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Entrez l'âge
Entrez le sexe
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

PRT NAVY
Appuyez plusieurs fois sur TEST DE FORME jusqu'à l'apparition de PRT NAVY, puis appuyez sur ENTRÉE
Répondez par OUI ou NON : L'ALTITUDE EST INFÉRIEURE À 1525 MÈTRES ?
Saisissez le poids
Entrez l'âge
Entrez le sexe
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

MARINES PFT
Appuyez sur TEST DE FORME à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'apparaisse MARINES PFT, puis appuyez sur ENTRÉE.
Répondez par OUI ou NON : L'ALTITUDE EST INFÉRIEURE À 1370 MÈTRES ?
Saisissez le poids
Entrez le sexe
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

AIR FORCE PFT
Appuyez sur TEST DE FORMÉ à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'apparaisse AIR FORCE PRT, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Entrez l'âge
Entrez le sexe
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

PROTOCOLE GERKIN**
Appuyez sur TEST DE FORME à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'apparaisse PROTOCOLE GERKIN, puis appuyez sur ENTRÉE.
Saisissez le poids
Entrez l'âge.
Entrez la FCC*
Commencez l'exercice

TEST PEB
Appuyez plusieurs fois sur TEST DE FORME jusqu'à l'apparition de TEST PEB, puis appuyez sur ENTRÉE
Saisissez le poids
Entrez l'âge
Entrez le sexe
Entrez la vitesse
Commencez l'exercice

INTERVALLE DE VITESSE
Appuyez sur INTERVALLE DE VITESSE
Saisissez le poids
Saisissez la durée
Entrez la pente
Entrez la vitesse de jogging
Entrez la vitesse de course

**La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC recommandée pour un utilisateur de 40 ans pour l'exercice ÉLIMINATION DES GRAISSES sera par exemple de 117. Comme ce type d'exercice vise 65 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,65 = 117.*

***Cet exercice exige l'utilisation de la ceinture thoracique de télémesure de la fréquence cardiaque ou l'emploi des capteurs Lifepulse™.*

4.3 Description des exercices

Départ rapide

DEPART RAPIDE représente la manière la plus rapide de commencer une séance d'exercice. L'activation de DÉPART RAPIDE entraîne le lancement d'un exercice MANUEL. Pour une mesure précise des calories, ENTREZ LE POIDS au moyen de la touche Entrer poids. Le niveau de pente est réglé sur zéro par défaut. Il peut être modifié au moyen de la FLÈCHE DE PENTE. La touche de VITESSE permet quant à elle de réduire ou d'augmenter la vitesse qui peut également être modifiée au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE.

Manuel

Le programme **MANUEL** représente un exercice constant pendant lequel l'utilisateur peut modifier la résistance ou la vitesse à tout moment.

Aléatoire (Random)

Le programme **ALÉATOIRE** crée un enchaînement de vallées et de collines qui varie à chaque exercice. Plus d'un million de combinaisons différentes sont possibles.

Élimination des Graisses

L'exercice d'**ÉLIMINATION DES GRAISSES** est conçu pour maintenir la fréquence cardiaque à 65 pour cent du maximum théorique† (FC max) afin d'obtenir des résultats optimaux. L'utilisateur doit porter la ceinture thoracique ou maintenir les capteurs Lifepulse™. Si l'utilisateur ne porte pas de ceinture thoracique, la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche un cour et le CENTRE DES MESSAGES invite à saisir les capteurs. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque, et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver le rythme cible*. Ce système élimine les entraînements insuffisants ou surintensifs, et maximise les bienfaits aérobiques de l'exercice en utilisant les graisses stockées dans l'organisme.

***REMARQUE** : Le niveau d'intensité varie en fonction de la pente. La vitesse peut uniquement être modifiée par l'utilisateur.*

Cardio

L'exercice **CARDIO** est pratiquement identique l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** à l'exception que la fréquence cardiaque cible** est calculée à 80 % du maximum théorique† (FCmax). Ce pourcentage supérieur vise à accentuer les progrès cardiovasculaires en imposant au cœur un effort plus important.

***REMARQUE :** Le niveau d'intensité varie en fonction de la pente. La vitesse peut uniquement être modifiée par l'utilisateur.*

***REMARQUE :** Vous pouvez modifier le rythme cardiaque cible à tout moment au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE.*

†Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

**La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC conseillée par exemple pour un utilisateur de 40 ans pour l'exercice ÉLIMINATION DES GRAISSES est de 117. Comme ce type d'exercice vise 65 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,65 = 117.*

***La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC recommandée pour un utilisateur de 40 ans pour l'exercice ÉLIMINATION DES GRAISSES est 144, ou 80 pour cent du maximum. L'équation utilisée est donc (220-40) x 0,80 = 144.*

COLLINE (HILL)

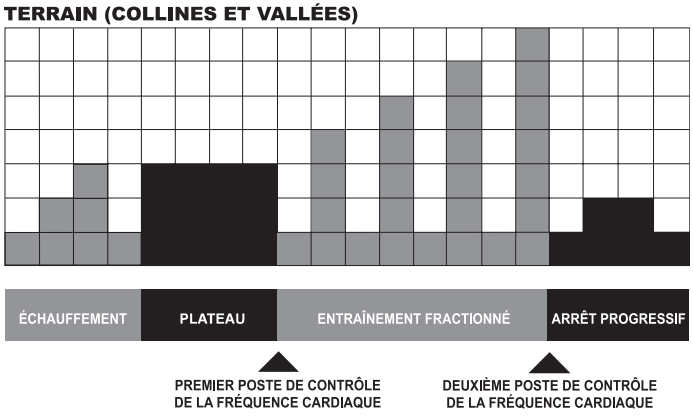
L'exercice **COLLINE** comporte quatre phases, chacune ayant son propre niveau d'intensité. La fenêtre DE PROGRAMME D'EXERCICE indique la progression de ces phases. Comme indiqué dans les descriptions ci-dessous, la fréquence cardiaque doit être mesurée à deux points de l'exercice afin d'évaluer son efficacité. Portez la ceinture thoracique ou maintenez continuellement les poignées Lifepulse™. Le CENTRE DE MESSAGES n'affiche pas d'invite pour les mesures de fréquence cardiaque comme elle le fait pour les programmes **CARDIO, ÉLIMINATION DES GRAISSES** et **HEART RATE ZONE TRAINING**.

1 **Échauffement** correspond à une phase de résistance faible à augmentation progressive qui amène la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage cible et augmente la respiration et le débit sanguin des muscles sollicités.

2 **Plateau** augmente légèrement l'intensité et la maintient afin de conserver la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage ciblée. Vérifiez la fréquence à la fin de cette phase.

3 **Entraînement fractionné** correspond à une série de collines de plus en plus pentues, séparées l'une de l'autre par une vallée ou une période de récupération. La fréquence cardiaque doit s'élever à la limite supérieure de la plage prévue. Vérifiez la fréquence à la fin de cette phase.

4 **Récupération** correspond à une phase de faible intensité qui permet à l'organisme de commencer à éliminer l'acide lactique et d'autres substances qui s'accumulent dans les muscles pendant l'exercice et contribuent aux courbatures.



Comme indiqué dans la FENÊTRE DE PROGRAMME D'EXERCICE et dans le schéma ci-dessus, chaque colonne représente un intervalle. La durée totale de l'exercice détermine la longueur de chaque intervalle. Chaque exercice est composé de 20 intervalles. La durée de chaque intervalle correspond donc à la durée totale de l'exercice divisée par 20.

De 1 à 9 minutes : Un exercice de moins de 10 minutes ne suffit pas au déroulement correct des quatre phases du programme **COLLINE**, qui condense donc plusieurs phases de l'exercice.

De 10 à 19 minutes : La durée des intervalles est normalement de 30 secondes pour un entraînement de 10 minutes. Pour chaque minute supplémentaire, les intervalles s'allongent de 3 secondes. Un exercice de 15 minutes comprendra donc 20 intervalles de 45 secondes chacun.

De 20 à 99 minutes : Tous les intervalles durent 60 secondes. Si, pendant l'exercice, l'utilisateur ajoute des minutes à la durée prédéterminée, le programme ajoute des collines et des vallées identiques aux huit premiers intervalles de la phase Entraînement fractionné. Cet enchaînement se répète jusqu'à la fin de l'exercice.

Exercices personnalisés

La console de l'appareil enregistre jusqu'à six exercices personnalisés. Ces exercices sont créés par les administrateurs de salles de mise en forme ou par le personnel autorisé. Pour de plus amples informations sur leur préparation, référez-vous à la rubrique *Programmation des exercices personnalisés de la section 5*, *Configuration gérant.*

Pour utiliser les exercices personnalisés, appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à ce que le CENTRE DE MESSAGES affiche EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL. Appuyez ensuite sur ENTRÉE. Le CENTRE DES MESSAGES demande de sélectionner un numéro d'exercice personnalisé entre 1 et 6. Au moyen des TOUCHES FLÉCHÉES ou du PAVÉ NUMÉRIQUE, sélectionnez le numéro désiré et appuyez sur ENTRÉE. Si aucun exercice n'a été créé pour ce numéro, le CENTRE DES MESSAGES passe tout simplement au numéro suivant. Si un exercice a été créé pour le numéro sélectionné, LE CENTRE DE MESSAGES affiche des invites successives pour vous permettre d'entrer le poids et de choisir une vitesse. Une fois ces informations fournies, l'exercice commence.

Objectif Calories

Cet exercice a pour objectif la perte et le contrôle du poids. Il est donc conçu pour brûler un certain nombre de calories pendant la durée sélectionnée. Une fois l'objectif atteint, l'exercice passe en phase de récupération, puis s'arrête.

Objectif Distance

Cet exercice vise à augmenter l'endurance. L'objectif est de couvrir une certaine distance en kilomètres. Une fois l'objectif atteint, l'exercice passe en phase de récupération, puis s'arrête.

REMARQUE : *Lorsque l'utilisateur spécifie cet objectif au moyen des touches fléchées TEMPS, la console affiche les valeurs en incréments de 0,16 km.*

Objectif de Durée dans la plage de Fréquences Cardiaques

Le programme Objectif de durée dans la plage, une fonction de Heart Rate Zone Training®, améliore les exercices **ÉLIMINATION DES GRAISSES** et **CARDIO** en spécifiant comme objectif une durée pendant laquelle le rythme cardiaque doit rester dans la plage cible. Une fois la durée écoulée, l'exercice passe en phase de récupération.

Sport Training™

Cet exercice basé sur la distance est destiné aux coureurs s'entraînant pour des courses. Le programme crée des reliefs réalistes en introduisant différentes pentes pendant la course. Ces pentes dépendent du niveau de difficulté sélectionné pendant la préparation de l'exercice. La pente de 1,5 pour cent, qui correspond au niveau de base, représente une surface plane. La pente de zéro pour cent représente une descente. La durée des pentes varie entre 30 et 60 secondes. La course se termine lorsque l'objectif de distance a été couvert.

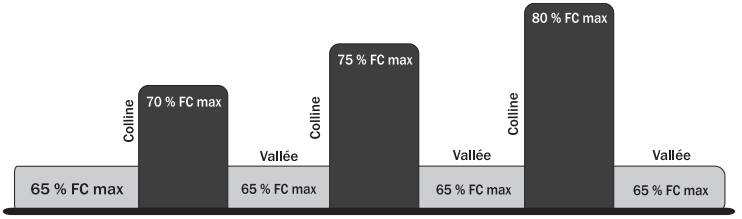
L'appareil propose deux programmes Sport Training™ différents :

- **SPORT TRAINING™** (5K) est une course de 5 kilomètres.
- **SPORT TRAINING™** (10K) est une course de 10 kilomètres.

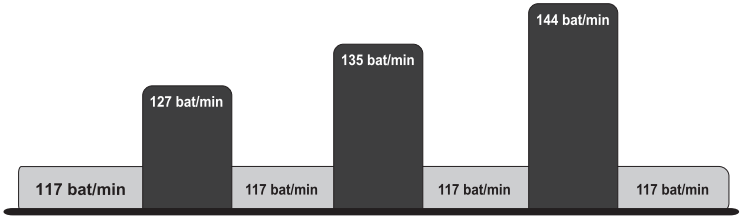
HEART RATE HILL™

Ce programme allie la topographie standard de type **COLLINE** au concept Heart Rate Zone Training. Le rythme cardiaque cible par défaut* équivaut à 80 pour cent du maximum théorique† (FC max) mais il peut être modifié par l'utilisateur pendant la configuration de l'exercice. Toutes les collines et les vallées correspondent à des pourcentages de la FC max. Cet exercice comporte trois collines qui visent trois objectifs de rythme cardiaque. La première colline recherche 70 pour cent de la FC max, la deuxième 75 pour cent, et la troisième équivaut à la fréquence cardiaque cible, soit 80 pour cent de la FC max. La vallée équivaut toujours à 65 pour cent de la FC max.

Après un échauffement standard de trois minutes, l'exercice passe à la première colline et au premier objectif de fréquence cardiaque. Lorsque l'utilisateur atteint 70 pour cent de la FCmax, la colline continue pendant une minute. Une fois cette minute écoulée, la difficulté diminue pour passer à une vallée. Lorsque le rythme cardiaque de l'utilisateur atteint 65 pour cent de la FCmax, la vallée continue pendant une minute. La deuxième colline commence ensuite avec l'objectif de fréquence cardiaque correspondant. Après le passage de la troisième paire de colline / vallée, le programme repasse à la première colline et recommence ce cycle en fonction de la durée prévue pour l'exercice. Une fois la durée écoulée, l'exercice passe en phase de récupération. Si la fréquence cardiaque dépasse le maximum théorique pendant plus de 45 secondes, l'appareil passe automatiquement en mode de pause. Si l'utilisateur n'atteint pas un objectif de fréquence cardiaque après cinq minutes, le CENTRE DES MESSAGES l'invite à augmenter ou à réduire la vitesse, selon que l'exercice est en phase de colline ou de vallée. Il ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel.



Topographie de COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE



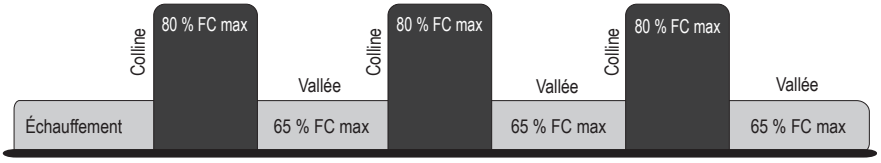
Exemple d'utilisateur : 80 pour cent du maximum théorique (FC max) (40 ans / 144 bat/min recommandés)

†Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

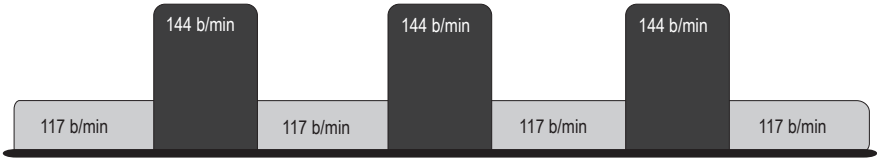
** La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice CARDIO est de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,8 = 144.*

HEART RATE INTERVAL™

Ce programme allie également la topographie standard **COLLINE** au concept Heart Rate Zone Training. Le rythme cardiaque cible par défaut* équivaut à 80 pour cent du maximum théorique† (FC max) mais il peut être modifié par l'utilisateur pendant la configuration de l'exercice. Cet exercice permet d'alterner entre une colline, qui fait passer la fréquence cardiaque au rythme cible de 80 pourcent de la FCmax, et une vallée, qui diminue la fréquence cardiaque à 65 pour cent de la FCmax. Après un échauffement standard de trois minutes, l'exercice passe à la première colline et au premier objectif de fréquence cardiaque. Une fois cet objectif atteint, la colline continue pendant trois minutes. La difficulté diminue ensuite pour représenter une vallée. Une fois l'objectif de 65 pour cent de la FCmax atteint, la vallée continue pendant trois minutes, après quoi la colline suivante commence. La condition physique de l'utilisateur détermine le nombre de collines et de vallées proposées pendant la durée de l'entraînement. Une fois la durée écoulée, l'exercice passe en phase de récupération. Si la fréquence cardiaque dépasse le maximum théorique† pendant plus de 45 secondes, l'appareil passe automatiquement en mode de pause. Si l'utilisateur n'atteint pas un objectif de fréquence cardiaque après cinq minutes, le CENTRE DES MESSAGES l'invite à augmenter ou à réduire la vitesse, selon que l'exercice est en phase de colline ou de vallée. Il ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel.



Topographie de INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE



Exemple d'utilisateur : 80 pour cent du maximum théorique (FC max) (40 ans / b/min recommandée de 144)

†*Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.*

** La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice CARDIO est de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,8 = 144.*

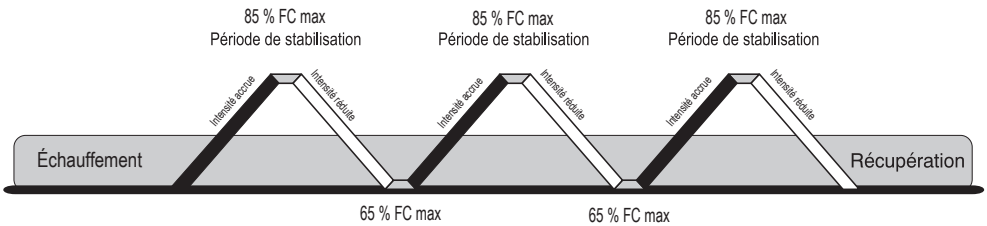
EXTREME HEART RATE™

Cet exercice intense et varié est destiné aux utilisateurs chevronnés qui désirent passer à des niveaux d'entraînement supérieurs. Il consiste à alterner le plus rapidement possible entre deux fréquences cardiaques cibles*. et produit un effet semblable à celui des sprints. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique ou maintenir les capteurs Lifepulse™ pendant tout l'exercice.

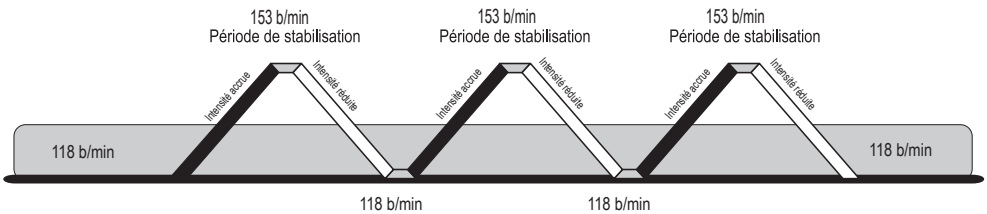
REMARQUE : *Il est conseillé aux utilisateurs courant à des vitesses supérieures à 7,2 km/h de porter une ceinture thoracique plutôt que d'utiliser les capteurs Lifepulse™.*

Lors de la préparation de l'exercice, l'utilisateur entre une fréquence cardiaque cible et sélectionne une vitesse de marche ainsi qu'une vitesse de jogging. Après un échauffement standard de trois minutes, l'appareil accélère pour passer en vitesse de jogging et la pente augmente jusqu'à l'obtention de la fréquence cardiaque cible de 85 pour cent du maximum théorique† (FC max). Celle-ci est maintenue pendant une période de stabilisation, La pente disparaît ensuite et le tapis repasse en vitesse de marche. Lorsque la fréquence cardiaque retombe à 65 pour cent de la FCmax, elle est maintenue pendant une période de stabilisation. Le programme continue de modifier la pente et la vitesse, et poursuit ces cycles pendant toute la durée prévue pour l'exercice.

Si l'utilisateur n'atteint pas un objectif de fréquence cardiaque après cinq minutes, le CENTRE DES MESSAGES l'invite à augmenter ou à réduire la vitesse, selon que l'exercice est en phase de colline ou de vallée. Il ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel.



Topographie de EXTREME HEART RATE



Exemple d'utilisateur : 85 pour cent du maximum théorique (FC max) (40 ans / b/min recommandée de 153)

†*Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.*

**La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC recommandée pour un utilisateur de 40 ans pour l'exercice EXTREME HEART RATE™ est par exemple de 153. Comme ce type d'exercice vise 85 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,85 = 153.*

Test de forme

Le programme de Test de forme Life Fitness du tapis de course représente une autre fonction exclusive de cet appareil polyvalent. Ce test mesure la condition cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les quatre à six semaines. L'utilisateur doit saisir les capteurs (sur les modèles équipés) lorsque l'écran l'y invite ou porter une ceinture thoracique car les résultats du test sont calculés sur la base de la mesure de la fréquence cardiaque. Cet exercice dure cinq minutes et propose une pente de 5 %. La console relève ensuite immédiatement la fréquence cardiaque de l'utilisateur, calcule le résultat et l'affiche dans le CENTRE DES MESSAGES.

Le Test de forme est considéré comme un test VO2 (volume d'oxygène) sousmax. Il évalue si le cœur fournit du sang bien oxygéné aux muscles sollicités et comment ces muscles reçoivent l'oxygène du sang. Cette mesure est généralement considérée par les médecins et les physiologistes du sport comme une très bonne représentation de la capacité aérobique.

Procédez comme indiqué ci-dessous pour configurer le Test de forme.

- Appuyez plusieurs fois sur TEST DE FORME jusqu'à l'apparition de l'option TEST DE FORME dans le CENTRE DE MESSAGES. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'option TEST DE FORME.
- Le centre de messages vous demande d'entrer un poids (ENTRER POIDS). Entrez votre poids au moyen des FLÈCHES VERS LE HAUT/BAS ou du PAVÉ NUMÉRIQUE. Appuyez sur ENTRÉE pour accepter le poids spécifié.
- Le centre des messages vous demande ensuite d'entrer un âge (ENTRER AGE). Entrez votre âge au moyen des FLÈCHES VERS LE HAUT/BAS ou du PAVÉ NUMÉRIQUE. Appuyez sur ENTRÉE pour accepter l'âge spécifié.
- Le centre de messages vous demande ensuite de spécifier si vous êtes un homme ou une femme (SÉLECTIONNER SEXE). Procédez à la sélection au moyen des FLÈCHES VERS LE HAUT/BAS, et appuyez sur ENTRÉE.
- Le centre de messages vous demande ensuite de spécifier un niveau d'exercice (ENTRER vitesse) (entre 3,2 et 7,2 km/h). Référez-vous au tableau de test de forme afin de choisir un niveau d'effort approprié à votre âge, votre sexe et votre niveau d'activité. Entrez le niveau correspondant au moyen des FLÈCHES DE VITESSE HAUT/BAS ou du PAVÉ NUMÉRIQUE.

Le TEST DE FORME se termine après cinq minutes et le résultat s'affiche.

Niveaux d'effort conseillés pour le programme test de forme

	Inactif	Actif	Très actif
Niveau du Test de forme sur tapis de course	2-3 miles/h	3-4 miles/h	3.5-4.5 miles/h
	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

REMARQUE : *Le tapis de course prend une pente de 5 % après un échauffement d'une minute.*

Les niveaux d'effort conseillés doivent être utilisés à titre indicatif pour configurer le programme Test de forme. L'objectif est de faire monter la fréquence cardiaque de l'utilisateur à un niveau compris entre 60 et 85 % de son maximum théorique (220 – l'âge).

Dans chaque plage conseillée, ces indications supplémentaires peuvent être utilisées.

Moitié inférieure de la plage	Moitié supérieure de la plage
âge plus élevé	âge moins élevé
poids moins élevé	poids plus élevé*
plus petit	plus grand

* Dans le cas d'un poids excessif, utilisez la moitié inférieure de la plage.

L'ordinateur n'accepte pas les paramètres suivants :

- les fréquences cardiaques inférieures à 52 ou supérieures à 200 battements par minute
- les poids inférieurs à 34 kg ou supérieurs à 181 kg
- les âges en dessous de 10 ans et au-dessus de 99 ans
- les entrées de données qui dépassent les capacités humaines

Si vous commettez une erreur lors de l'entrée des données du test de forme, corrigez-la en appuyant sur la touche REMISE À ZÉRO, saisissez les paramètres corrects et appuyez sur ENTRÉE.

Il est très important de toujours passer le Test de forme dans les mêmes conditions. Le rythme cardiaque dépend de nombreux facteurs, y compris :

- la quantité de sommeil la nuit précédente (un minimum de sept heures de sommeil est recommandé)
- l'heure de la journée
- le temps écoulé depuis le dernier repas (deux à quatre heures sont préférables) ;
- le temps écoulé depuis la consommation d'une boisson contenant de la caféine ou de l'alcool, ou depuis la dernière cigarette (un minimum de quatre heures est préférable) ;
- la durée depuis le dernier exercice (un minimum de six heures est préférable)

Pour obtenir un résultat aussi précis que possible, passez le test de condition physique pendant trois jours consécutifs et faites une moyenne des trois scores.

REMARQUE : *Pour obtenir un score significatif, l'exercice doit être effectué dans une plage de fréquences cardiaques de 60 à 85 pour cent du maximum théorique (FC max). Cette fréquence est définie par les Guidelines for Exercise Testing and Prescription de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.*

Les tableaux ci-dessous identifient les résultats du Test de forme.

Classification masculine de condition physique relative

Hommes	**VO2 Max estimé (ml/kg/mn) par catégorie d'âge**				
Classification	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
Élite	52+	51+	48+	45+	42+
Excellente	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Très bon	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Sup. à moyenne	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Moyen	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Inf. à moyenne	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Faible	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Très faible	<35	<33	<31	<28	<24

Classification féminine de condition physique relative

Femmes	**VO2 Max estimé (ml/kg/mn) par catégorie d'âge**				
Classification	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
Élite	44+	42+	39+	35+	34+
Excellente	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Très bon	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Sup. à moyenne	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Moyen	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Inf. à moyenne	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Faible	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Très faible	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness a mis au point cette échelle d'évaluation sur la base des répartitions de VO2 max exprimées en pourcentage, mentionnées dans les *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6e édition, 2000) de l'American College of Sports Medicine. Elle fournit une description qualitative d'une estimation VO2 max pour un utilisateur donné et représente un moyen d'évaluer le niveau de condition physique initial, puis de suivre les progrès.

TESTS DE FORME

Le tapis de course Life Fitness propose des tests de condition physique basés sur des protocoles spécifiques prédéfinis.

- **ARMÉE PFT :** 3,2 km
  Ce test de forme physique de l'armée américaine permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
- **MARINE PRT :** 2,4 km
  La partie course de ce test de forme physique de la Navy américaine est un test d'objectif de distance basé sur le temps nécessaire pour parcourir la distance exigée. Il est utilisé par la Navy américaine et les académies navales pour mesurer la capacité aérobique.
- **PFT MARINES :** 4,8 km
  Ce test de forme physique des Marines permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
- **TEST DE FORME AIR FORCE (PRT) :** 2,4 km
  Ce test de forme physique de l'U.S. Air Force permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
- **GERKIN :** VO2 sous-maximal
  Le protocole Gerkin est un test de VO2 sous-maximal utilisé par l'Association internationale des pompiers afin de déterminer la forme physique pour le service.
- **BATTERIE D'EFFICACITÉ PHYSIQUE :** 2,4 km
  Ce type de test est utilisé par le U.S. Federal Law Enforcement, le U.S. Federal Bureau of Investigation et d'autres organismes fédéraux pour l'emploi et la maintenance des emplois fédéraux.

Les scores obtenus sont basés sur l'heure d'arrivée, l'âge et le sexe.

Pour configurer un de ces tests, appuyez plusieurs fois sur la touche CONDITION PHYSIQUE, jusqu'à l'affichage du nom du test désiré. Appuyez ensuite sur ENTREE. Si le test sélectionné est **NAVY (marine)** ou **MARINES**, le CENTRE DE MESSAGES demande si l'exercice se déroule au-dessous d'une certaine altitude. Pour le test **NAVY**, l'altitude est de 1525 mètres au-dessus du niveau de la mer et pour les **MARINES** elle est de 1370 mètres. Au moyen des TOUCHES FLÉCHÉES, sélectionnez la réponse « PLUS DE 1525 MÈTRES » (**NAVY**) / « PLUS DE 1370 MÈTRES »(**MARINES**) ou « MOINS DE 1525 METRES » (**NAVY**) / « MOINS DE 1370 MÈTRES » (MARINES) en basculant entre ces mots affichés dans le CENTRE DES MESSAGES. Appuyez sur Entrée.

Lorsque le CENTRE DE MESSAGES vous y invite, entrez le poids, l'âge, le sexe et la vitesse voulue au moyen des TOUCHES FLÉCHÉES ou du PAVÉ NUMÉRIQUE. Appuyez sur ENTRÉE après chaque saisie. Commencez ensuite l'exercice. Pour garantir un score exact, ne modifiez pas ces données après le début de l'exercice.

Pour tous les TESTS DE FITNESS à l'exception de **GERKIN**, une fois l'objectif de distance atteint, l'appareil passe en phase de récupération. La durée de cette phase dépend de celle du test. Pour une durée de test inférieure à cinq minutes, la récupération est d'une minute. Pour une durée comprise entre cinq et quinze minutes, la récupération dure trois minutes. Pour les durées de tests supérieures, la récupération dure cinq minutes. L'utilisateur peut interrompre la récupération en appuyant sur STOP ou sur la touche EFFACER. Une fois la récupération interrompue ou terminée, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'heure d'arrivée et un score en points pour les tests PEB, de l'armée et des Marines, ou un score qualitatif (p. ex. EXCELLENT) pour le test de la Navy.

Pour le test Gerkin, le CENTRE DES MESSAGES affiche un résumé de l'exercice avec le moment où la fréquence cardiaque atteint la fréquence cible et y reste pendant 15 secondes, ainsi qu'une valeur de VO2 MAX.

Intervalle de Vitesse

Ce programme permet à l'utilisateur de basculer entre des vitesses de JOGGING et de COURSE. La touche INTERVALLE DE VITESSE clignote pendant tout l'exercice. Elle permet à l'utilisateur de passer d'une vitesse à l'autre à n'importe quel moment pendant l'exercice. La vitesse actuelle s'affiche dans la fenêtre correspondante.

Les vitesses de JOGGING et de COURSE sont prédéfinies et ne peuvent pas être modifiées pendant un exercice. La vitesse peut être ajustée à n'importe quel moment pendant un exercice au moyen des FLÈCHES DE VITESSE. L'emploi de la touche INTERVALLE DE VITESSE rétablit les vitesses de JOGGING et de COURSE paramétrées.

4.4 Optimisation des exercices du tapis de course Life Fitness

Sélection d'un niveau

La configuration des exercices **COLLINE, ALÉATOIRE, SPORT TRAINING 5K** et **SPORT TRAINING 10K** implique la sélection d'un niveau. Le mot « niveau » correspond à une plage de pourcentages de pente. L'appareil propose 20 niveaux, le niveau 1 ayant la pente la plus faible et le 20 la plus raide.

NIVEAU	% de pente	NIVEAU	% de pente
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Chaque niveau comporte sept pourcentages de pente ou collines. Pendant un exercice, les collines s'affichent dans la fenêtre de PROGRAMME D'EXERCICE sous la forme de colonnes lumineuses. La taille des colonnes correspond à un pourcentage de pente. Pour le niveau 5 par exemple, la pente la plus faible est de 0 pour cent et est représentée par une rangée lumineuse. La pente la plus raide est de 4,3 pour cent et est représentée par une colonne de sept rangées.

Pour les exercices **COLLINE** et **ALÉATOIRE**, ces collines variées se présentent pendant des durées égales, comme spécifié dans la description de l'exercice **COLLINE**. Lorsque le programme déclenche une nouvelle colline, le pourcentage de pente change automatiquement pour s'adapter à cette colline.

Pour modifier les niveaux pendant un exercice, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES ou le PAVÉ NUMÉRIQUE.

Utilisation des commentaires InstaPace™

Cette fonction permet à l'utilisateur de surveiller sa cadence, ou le nombre de minutes par kilomètre, tout en continuant à courir sur le tapis. Elle doit être activée au niveau de la Configuration gérant. Référez-vous à la section 5, « Configuration gérant », pour plus d'informations. Le CENTRE DE MESSAGES affiche simultanément la vitesse et la cadence lorsque l'utilisateur règle la vitesse du tapis au moyen des TOUCHES FLÉCHÉES. Si l'utilisateur règle la vitesse au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE, le CENTRE DES MESSAGES affiche la cadence lorsque le tapis atteint la nouvelle vitesse.

Utilisation des commentaires de vitesse ZerOut™

Si, pendant un exercice, l'utilisateur réduit la vitesse au minimum et continue de maintenir la FLÈCHE DE RALENTISSEMENT enfoncée, la vitesse chute à 0 km/h, ce qui correspond au mode de pause. La vitesse minimum est 0,8 km/h, sauf en cas de modification au niveau de la Configuration gérant. Référez-vous à la section 5.2, *« Paramètres de configuration »*, pour plus d'informations.

Recupération

Ce protocole de récupération unique de Life Fitness personnalise automatiquement l'arrêt progressif en fonction des performances de chaque utilisateur. Les différents aspects, tels que la vitesse, la pente, la durée et la fréquence cardiaque, permettent de déterminer la durée et l'intensité de la période de récupération.

Luminosité

Cette fonction permet de contrôler la luminosité de l'affichage de la console. Pour modifier le paramètre de luminosité par défaut, appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à ce que le CENTRE DES MESSAGES affiche LUMINOSITÉ, et appuyez sur ENTRÉE. Utilisez ensuite les TOUCHES FLÉCHÉES pour accroître ou diminuer la luminosité, et appuyez sur ENTRÉE pour enregistrer le nouveau réglage, ou appuyez sur EFFACER pour rétablir le réglage par défaut.

Si vous sélectionnez un nouveau paramètre de luminosité pour un exercice, il reste effectif jusqu'à ce qu'il soit modifié manuellement ou jusqu'à ce que l'exercice se termine. Le paramètre de luminosité par défaut sera rétabli pour tout nouvel exercice.

4.5 Connexion au Réseau

Lorsque l'appareil est sur réseau, le CENTRE DE MESSAGES affiche une invite vous demandant de vous connecter avec un numéro d'identification personnel. Appuyez sur ENTRÉE. Au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE, entrez les chiffres corrects ou le numéro d'identification, et appuyez sur ENTRÉE.

Référez-vous à la section 5.1, *« Utilisation de la désactivation de Départ rapide »* pour obtenir de plus amples informations sur les options de configuration réseau.

5 Configuration Gérant

5.1 Accès à Configuration Gérant et Utilisation

Pour accéder à Configuration gérant, appuyez sur la touche PAUSE et maintenez-la enfoncée tandis que vous appuyez deux fois sur la touche EFFACER. Maintenez la touche PAUSE enfoncée jusqu'à l'apparition des mots MENU SERVICE dans le CENTRE DES MESSAGES, puis relâchez-la et appuyez sur DÉPART RAPIDE et sur ENTRÉE. Le CENTRE DES MESSAGES affiche ensuite tour à tour chaque paramètre de configuration.

Utilisez les touches fléchées TEMPS pour faire défiler la liste des paramètres ou laissez le CENTRE DE MESSAGES présenter automatiquement les options. Pour interrompre le défilement automatique, appuyez sur PAUSE. Pour reprendre le défilement automatique, appuyez à nouveau sur PAUSE. Pour sélectionner une option affichée, appuyez sur ENTRÉE.

Les paramètres de Configuration gérant sont répertoriés à la page suivante dans l'ordre dans lequel ils apparaissent dans le CENTRE DE MESSAGES. Utilisez les touches PENTE ou VITESSE pour modifier les paramètres. Dans la plupart des cas, la modification d'un paramètre consiste à l'activer ou à le désactiver. Reportez-vous au tableau de la page suivante pour de plus amples informations.

5.2 MENU DE CONFIGURATION

PARAMÈTRE DE CONFIGURATION	VALEUR PAR DÉFAUT D'USINE	DESCRIPTION
LANGUE	IMPÉRIAL	La langue du CENTRE DE MESSAGES. Les choix comprennent les langues suivantes : anglais, allemand, français, italien, néerlandais, espagnol, portugais et turc. Le japonais est disponible uniquement sur les unités équipées d'un affichage à caractères complexes (CCD).
RÉGLAGE DURÉE MAX.	60 minutes	Cette fonction permet aux gérants de salle de remise en forme de fixer des limites de durée pour les exercices.
SYSTÈME IMPÈRIAL / MÈTRIQUE	IMPÈRIAL	Le type d'unités de mesure pour le poids, la distance et la vitesse.
ENTRÉE EXERCICES PERSONNALISES	Non Disponible	Référez-vous à la rubrique « Programmation des exercices personnalisés » de la section 4.
TELEMESURE	ACTIVÉ	L'activation de la fonction de télémesure permet d'utiliser la ceinture thoracique compatible Polar® afin de surveiller la fréquence cardiaque durant l'exercice Heart Rate Zone Training.
CAPTEUR DE FOULÉE	ACTIVÉ	Cette fonction entraîne une pause automatique de l'exercice si l'utilisateur descend du tapis.
VITESSE MAXIMALE	19,2 km/h pour le 95Ti 24 km/h pour le 97Ti	Il s'agit de la vitesse maximale de fonctionnement de l'appareil.
VITESSE MINIMALE	0,8 km/h	Il s'agit de la vitesse minimale de fonctionnement de l'appareil.
DURÉE DE PAUSE	1 (minute)	Il s'agit de la durée maximale pendant laquelle un exercice peut rester en mode pause.
AFFICHAGE WATTS	DÉSACTIVÉ (Modèle international : ACTIVÉ)	Si cette option est activée, le CENTRE DE MESSAGES affiche l'équivalent en watts de la vitesse du tapis.
AFFICHAGE METS	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DE MESSAGES affiche l'équivalent en MET de la vitesse du tapis.
AFFICHAGE CADENCE	ACTIVÉ	Cette fonction affiche le nombre de minutes par kilomètre.
AFFICHAGE CALORIES PAR HEURE	ACTIVÉ (Modèle international : DÉSACTIVÉ)	Si cette option est activée, le CENTRE DE MESSAGES affiche.
AFFICHAGE DISTANCE GRIMPÉE	DÉSACTIVÉ	Il s'agit de la distance totale grimpée, calculée en fonction de la pente et de la vitesse du tapis de course.
VITESSE D'ACCÉLÉRATION	3	La vitesse à laquelle le tapis de course accélère jusqu'à la cadence choisie, comprise entre 1 (la plus lente) et 5 (la plus rapide).
VITESSE DE RALENTISSEMENT	3	La vitesse à laquelle le tapis de course ralentit jusqu'à la cadence choisie, comprise entre 1 (la plus lente) et 5 (la plus rapide).
EFFACER EXERCICES PERSONNALISÉS	Non Disponible	Cette option permet d'effacer tous les exercices personnalisés d'un seul coup.
PENTE MAXIMUM	15.0	Cette option permet de faire passer le taux de pente maximum à une valeur inférieure à 15 pour cent.
CONFIG MESSAGE DÉPART	Non Disponible	Référez-vous à « Utilisation de la Configuration du MESSAGE DE DÉPART » dans cette section.
DÉSACTIVATION DU DÉPART RAPIDE	DÉSACTIVÉ	Cette option permet d'activer ou de désactiver les exercices DÉPART RAPIDE par l'intermédiaire des touches numériques. Référez-vous à « Utilisation de la désactivation de DÉPART RAPIDE » dans cette section.
TEST DE FORME PLUS	ACTIVÉ (Modèle international : DÉSACTIVÉ)	Active / désactive les tests de forme : Army PFT ; Navy PRT ; Marines PFT ; Protocole Gerkin ; PEB.
BIPS DU SYSTÈME	ACTIVÉ	Active/désactive les bips système lorsque l'utilisateur appuie sur les touches.
SÉLECTION LANGUE UTILISATEUR	DÉSACTIVÉ	Si elle est activée, cette option permet à l'utilisateur de sélectionner une langue pour un exercice donné. Référez-vous à la rubrique « Sélection de la langue de l'utilisateur », dans cette section.
MODE MARATHON	DÉSACTIVÉ	Si elle est activée, cette option permet à l'utilisateur de poursuivre indéfiniment son entraînement. Voir la rubrique intitulée Mode Marathon, dans cette section.
TOUCHES 3 VITESSES ZONE D'ACTIVITÉ	ACTIVÉ	Cette option permet de désactiver ou d'activer les touches trois vitesses du panneau de ZONE D'ACTIVITÉ. Si elle est désactivée, l'utilisateur voit s'inscrire la mention « fonction désactivée par le gérant » lorsqu'il appuie sur les boutons de la ZONE D'ACTIVITÉ.
TEMOIN D'USURE DU TAPIS	DÉSACTIVÉ	SI ELLE EST ACTIVÉE, cette option alertera le gérant de la salle de mise en forme en cas d' avis d'usure du tapis.ws.

Programmation des Exercices Personnalises

Sous Configuration gérant, utilisez les touches fléchées TEMPS pour faire défiler la liste des options de configuration, ou laissez le CENTRE DE MESSAGES les présenter automatiquement. Lorsque ENTRÉE D'EXERCICE PERSONNALISÉ apparaît, appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner cette option.

Les exercices personnalisés sont identifiés par des numéros allant de 1 à 6. Entrez le numéro désiré au niveau du PAVÉ NUMÉRIQUE ou utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour faire défiler les numéros affichés. Appuyez sur ENTRÉE pour confirmer la sélection du numéro. Si aucun exercice n'existe pour ce numéro, le CENTRE DES MESSAGES demande d'en définir un.

Si un exercice existe déjà pour le numéro en question, le CENTRE DE MESSAGES l'indique et propose de le modifier. La méthode employée pour modifier un exercice est identique à celle utilisée pour en créer un.

Utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES ou le PAVÉ NUMÉRIQUE pour sélectionner une durée en minutes, et appuyez sur ENTRÉE. Cette durée ne peut pas dépasser la DURÉE MAXIMALE indiquée dans la Configuration gérant.

Sélectionnez ensuite le type d'intervalle. Utilisez les touches fléchées pour basculer entre les options d'affichage, et appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner le type d'intervalle désiré. Les options disponibles sont :

- vitesse / pente (la vitesse et / ou la pente du tapis sont sélectionnées pour chaque intervalle) ;
- fréquence cardiaque visée (un rythme cardiaque cible maximal est sélectionné pour chaque intervalle).

Le nombre d'intervalles est toujours de 30. La durée de chaque intervalle équivaut donc à la durée sélectionnée divisée par 30. Chaque intervalle est identifié par le moment auquel il se produit pendant l'exercice.

Si vous sélectionnez Vitesse / Pente, le CENTRE DE MESSAGES affiche chaque intervalle, identifié par le moment auquel il se produit. Pour chaque intervalle affiché, entrez une vitesse au moyen des touches fléchées VITESSE, et / ou entrez une pente avec les touches fléchées PENTE. Appuyez sur ENTRÉE pour confirmer chaque sélection. Après avoir sélectionné les valeurs des 30 intervalles, le CENTRE DE MESSAGES affiche le message « EXERCICE PERSONNALISÉ TERMINÉ », suivi d'une invite pour créer l'exercice suivant.

Si l'option Fréquence cardiaque visée est sélectionnée, le CENTRE DE MESSAGES affiche les intervalles, identifiés de 1 à 30. Pour chaque intervalle, entrez un rythme cardiaque cible à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyez sur ENTRÉE pour confirmer chaque sélection. Après avoir sélectionné les valeurs des 30 intervalles, le CENTRE DE MESSAGES affiche le message « EXERCICE PERSONNALISÉ TERMINÉ », suivi d'une invite pour créer l'exercice suivant.

Utilisation de la Désactivation de Départ Rapide

Deux paramètres sont possibles pour cette fonction et ils peuvent être sélectionnés au moyen des flèches de pente.

Ces deux paramètres sont les suivants :

- Départ rapide avec touches numériques **« autorisé »**
- Départ rapide avec touches numériques **« non autorisé »**

Le paramètre par défaut est « autorisé ». Cela signifie qu'un utilisateur peut lancer un exercice DÉPART RAPIDE en entrant la vitesse souhaitée à l'aide des seules touches numériques. Si le paramètre est « non autorisé », l'utilisateur ne peut pas utiliser les touches numériques pour lancer un exercice DÉPART RAPIDE. Cette configuration permet d'empêcher les utilisateurs de lancer accidentellement un exercice DÉPART RAPIDE sur les tapis de course branchés sur un système en réseau de mise en forme qui exigent la saisie d'un N° UTILISATEUR et une pression sur la touche ENTRÉE avant de commencer un exercice. Il est toujours possible d'accéder à l'exercice DÉPART RAPIDE au moyen de la touche correspondante.

Utilisation de la Configuration du Message de départ

Cette configuration permet d'afficher un message de départ personnalisé avant l'apparition du message par défaut « Sélectionner un exercice ou appuyer sur Départ rapide ». Le message en question peut contenir jusqu'à 52 caractères.

Création / Modification d'un message de départ

Après avoir accédé à Configuration gérant, faites défiler les options jusqu'à CONFIG. MESSAGE DÉPART et appuyez sur ENTRÉE. Utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour sélectionner une lettre, un chiffre ou un caractère spécial. Les FLÉCHÉS DE PENTE permettent d'avancer ou de reculer dans le message, ou d'insérer des espaces, un caractère à la fois. Le caractère en cours de configuration clignote jusqu'au déplacement effectué au moyen d'une FLÉCHÉ DE PENTE.

Enregistrement d'un message de départ

Pour enregistrer un MESSAGE DE DÉPART, appuyez sur ENTRÉE. « MESSAGE ENREGISTRÉ » s'affiche dans le centre des messages pour confirmer l'enregistrement. Pour quitter la configuration du message de départ sans rien enregistrer, appuyez deux fois sur la touche Effacer. « MESSAGE NON ENREGISTRÉ » s'affiche alors dans le centre des messages pour confirmer que le message n'a pas été enregistré.

Suppression d'un message de départ

Après avoir accédé à Configuration gérant, faites défiler les options jusqu'à CONFIG. MESSAGE DÉPART et appuyez sur ENTRÉE. Appuyez sur ENTRÉE pour accéder au MESSAGE DE DÉPART actuel. Appuyez sur la touche RECUPÉRATION pour effacer ce message. « MESSAGE EFFACÉ » s'affiche dans le centre des messages pour confirmer la suppression.

Mode Marathon

Le mode Marathon ne comporte pas d'objectif prédéfini ou réglable. Il permet à l'utilisateur de continuer l'exercice indéfiniment. Un exercice en mode Marathon se termine seulement si l'utilisateur décide de l'arrêter ou si un arrêt du système est activé.

Pour utiliser ce mode, activez le mode Marathon (voir ci-dessous).

Pendant la préparation d'un exercice, entrez une durée supérieure à la limite supérieure affichée sur la console. Une fois cette limite dépassée, le centre des messages affiche MODE MARATHON.

Pendant un exercice, le mode Marathon peut être immédiatement interrompu en appuyant sur la touche Durée. La touche Durée permet de régler un objectif de durée tant qu'il n'est pas inférieur à la durée déjà écoulée de l'exercice.

Pour activer le mode Marathon, accédez à la Configuration gérant (voir la section 5.1). Utilisez les FLÈCHES DE DURÉE VERS LE BAS et VERS LE HAUT pour accéder au MODE MARATHON. Une fois le MODE MARATHON affiché dans le CENTRE de messages, appuyez sur l'une des TOUCHES FLÉCHÉES VERS LE BAS OU VERS LE HAUT de PENTE ou de VITESSE pour l'activer.

Sélection de la Langue de l'Utilisateur

Si elle est activée, cette option permet à l'utilisateur de sélectionner la langue d'interaction avec l'appareil pendant un exercice.

Pour utiliser cette option, activez Sélection langue utilisateur (voir ci-dessous).

La console affiche le message « SÉLECTIONNEZ UNE LANGUE AU MOYEN DES TOUCHES FLÉCHÉES ». L'utilisateur peut utiliser une touche fléchée quelconque pour opérer une sélection dans la liste de langues disponibles. Lorsque la langue souhaitée apparaît, appuyez sur ENTRÉE afin de la sélectionner. Un exercice peut désormais démarrer en utilisant la langue sélectionnée. Il n'est cependant pas nécessaire de choisir une langue pour lancer un exercice. Il suffit d'appuyer sur la touche Départ rapide pour lancer un exercice, ou sur n'importe quelle touche de programmation pour commencer à définir un exercice dans la langue par défaut.

L'utilisateur peut sélectionner une des langues suivantes :

anglais, allemand, français, italien, néerlandais, espagnol, portugais et turc.
Le japonais est disponible si l'appareil est doté d'une console à caractères complexes.

Pour activer l'option Sélection langue utilisateur, accédez à la Configuration gérant (voir la section 5.1). Utilisez les FLÈCHES DE DURÉE VERS LE BAS et VERS LE HAUT pour accéder à SEL LANGUE. Une fois que SEL LANGUE est affiché dans le CENTRE de messages, appuyez sur l'une des TOUCHES FLÉCHÉES VERS LE BAS OU VERS LE HAUT de PENTE ou de VITESSE pour l'activer.

6 Maintenance et données techniques

6.1 Conseils de maintenance préventive

Le tapis de course Life Fitness jouit de l'excellence et de la fiabilité technique de Life Fitness et est l'un des appareils d'exercice les plus solides et les plus irréprochables disponibles sur le marché à l'heure actuelle. Les tapis de course commerciaux Life Fitness font partie des appareils d'exercice les plus demandés au monde et peuvent supporter des utilisations marathoniennes allant jusqu'à 18 heures par jour, 7 jours sur 7, dans des salles de remise en forme, des collèges et des installations militaires.

REMARQUE : *Pour que le matériel reste sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.*

Les conseils de maintenance préventive suivants vous permettront de profiter au mieux des capacités de votre tapis de course Life Fitness.

- Nettoyez régulièrement la console d'affichage et toutes les surfaces externes à l'eau et au savon doux, ou avec un nettoyant ménager doux. Utilisez uniquement un chiffon en coton doux. Appliquez le nettoyant sur le chiffon avant de nettoyer.

  N'utilisez PAS d'ammoniaque ni de nettoyants à base d'acide. N'utilisez PAS de nettoyants abrasifs. N'utilisez PAS de serviettes en papier ; n'appliquez PAS de nettoyant directement sur l'appareil.*
- Vérifiez le fonctionnement du système d'arrêt d'urgence une fois par semaine.
- Vérifiez le fonctionnement de la touche d'arrêt une fois par semaine.
- Inspectez régulièrement la zone située sous l'appareil et aux alentours proches, et passez-y l'aspirateur.
- Passez régulièrement l'aspirateur autour du tapis pour empêcher l'accumulation de saleté.
- Examinez régulièrement les pièces externes (surtout le tapis, le plateau et le cordon d'alimentation) afin de déceler toute trace d'usure.
- Assurez-vous que l'appareil et bien de niveau.
- Vérifiez la position (le centrage) du tapis.

La position de fonctionnement optimale du tapis va de 38 à 51 mm de chaque côté du cadre. Si le tapis dépasse ces limites, référez-vous à la Section 6.5 *Réglage et tension du tapis* ou contactez le service après-vente de Life Fitness au 1-800-351-3737 (aux États-Unis) pour obtenir des instructions d'alignement.

***REMARQUE :** Lorsque vous nettoyez l'extérieur de l'appareil, il est vivement conseillé d'utiliser un produit non abrasif et un chiffon en coton doux. N'appliquez jamais de nettoyant directement sur l'appareil. Placez un produit non abrasif sur un chiffon en coton, puis essuyez l'appareil. Contactez le service après-vente de Life Fitness pour obtenir de plus amples informations (référez-vous à la Section 6.7, « Réparation des produits »).*

6.2 CALENDRIER DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Suivez le calendrier ci-dessous afin d'assurer un fonctionnement correct de l'appareil.

ÉLÉMENT	*TOUTES LES SEMAINES*	*TOUS LES MOIS*	*TRIMESTRIEL*	*SEMESTRIEL*	*ANNUEL*
		CONSOLE D'AFFICHAGE			
Matériel			*Inspection*		
Console et Surface de la console de Zone d'activité	*Nettoyage*			*Inspection*	
Plateaux pour accessoires	*Nettoyage*				*Inspection*
Interrupteur d'arrêt	*Nettoyage / Inspection*				
Urgence Aimant/Interrupteur	*Nettoyage / Inspection*				
		GUIDON			
Matériel				*Inspection*	
Guidon avant Ergo™	*Nettoyage*			*Inspection*	
Barres d'appui latérales	*Nettoyage*			*Inspection*	
Capteurs Lifepulse	*Nettoyage / Inspection*				
		CADRE			
Matériel				*Inspection*	
Capot du moteur	*Nettoyage*				
Électronique du moteur Compartiment		*Aspirateur*		*Inspection*	
Courroie d'entraînement				*Inspection*	
Support antistatique de la courroie d'entraînement		*Inspection*			
Antistatique Cordons		*Inspection*			
Pieds réglables		*Inspection / Réglage*			
Rouleau avant				*Inspection*	
Rouleau arrière				*Inspection*	
Zone de station debout latérale	*Nettoyage*		*Inspection*		
		GÉNÉRAL			
Appareil de niveau	**Inspection*				
Tapis Centrage	*Inspection*				
Châssis, dispositifs de protection pour les pieds Bouchons		*Inspection visuelle*			
Guirlande antistatique	*Inspection visuelle si l'appareil a été déplacé* *Remplacer la guirlande antistatique en cas de changement du tapis et du plateau*				

**Avec un niveau à bulle d'air*

6.3 DÉPANNAGE DU TAPIS

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
Aucune alimentation	Interrupteur de marche/arrêt.	Placez l'interrupteur en position de marche.
	Source d'alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 ampères exclusif. Référez-vous au manuel d'utilisation. Utilisez un voltmètre pour vérifier l'alimentation de la prise. En l'absence de courant, réenclenchez le disjoncteur au niveau du tableau électrique.
	Cordon d'alimentation endommagé.	Remplacez le cordon d'alimentation. Contactez le service après-vente de Life Fitness*.
	Cordon d'alimentation mal branché.	Examinez le branchement au niveau de la prise murale et de l'appareil afin de vous assurer du contact.
	Disjoncteur déclenché. (Modèles internationaux uniquement)	Vérifiez que le disjoncteur n'est pas ouvert. Si c'est le cas, réenclenchez-le. Le disjoncteur se trouve à l'extérieur du tapis de course, à côté de l'interrupteur ON/OFF de marche / arrêt. Il s'agit d'une disque circulaire avec un bouton blanc. Le bouton blanc sera sorti. Appuyez sur sa partie centrale pour réenclencher le disjoncteur.

* Référez-vous à la Section 6.6 *« Réparation des produits »* pour obtenir de plus amples informations.

DÉPANNAGE DU TAPIS *(SUITE)*

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
Le tapis dévie	Sol inégal.	Vérifiez le réglage des pieds et mettez le tapis de course de niveau. Vérifiez le tapis et retendez-le si nécessaire. Référez-vous à la Section 6.5, « Réglage et tension du tapis ».
La vitesse maximale est réduite	L'utilisateur pousse le tapis. Cela se produit lorsque le coureur court plus vite que le tapis, poussant ainsi le tapis avec ses pieds.	Demandez aux utilisateurs de ne pas pousser le tapis dans un sens ou dans l'autre.
	L'utilisateur ralentit le tapis. Cela se produit avec des coureurs lourds à des vitesse de tapis lentes. Le tapis se bloque si l'utilisateur court moins vite que le tapis.	
	Dysfonctionnement du tapis / plateau. Le stratifié du plateau est usé ou le dessous du tapis est glacé (dur, brillant).	Remplacez le tapis et le plateau.
	Source d'alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 ampères exclusif.
Bruit de frottement sous la machine	Corps étrangers coincés sous la machine.	Regardez sous le tapis et l'appareil. Retirez tout débris ou objet risquant d'affecter le fonctionnement de l'appareil.
	La guirlande antistatique est mal installée.	Replacez la guirlande antistatique à l'extérieur du tapis de course.
L'affichage ne s'allume pas lors de la mise sous tension	Connexion à 10 broches desserrée au niveau de la console d'affichage ou du panneau de contrôle du moteur DSP.	Vérifiez tous les branchements électriques. Contactez le service après-vente de Life Fitness*.

* Référez-vous à la Section 6.6 « *Réparation des produits* » pour obtenir de plus amples informations.

DÉPANNAGE DU TAPIS *(SUITE)*

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
L'appareil s'arrête momentanément ou se remet à zéro sans raison	Source d'alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 ampères exclusif.
	Fiche de terre endommagée au niveau du cordon d'alimentation.	Remplacez le cordon d'alimentation.
	Cordon d'alimentation mal branché sur la prise murale.	Examinez le branchement au niveau de la prise murale et de l'appareil afin de vous assurer du contact.
	Aimant d'arrêt d'urgence non enclenché.	Réenclenchez l'aimant d'arrêt d'urgence.
	Une serviette ou tout autre objet peut entrer en contact avec l'interrupteur d'arrêt tandis que l'utilisateur court sur le tapis.	Déplacez toutes les obstructions possibles loin de la console d'affichage ou du guidon.
	L'interrupteur d'arrêt est activé par une pression très légère ou revient lentement après avoir été déclenché.	Contactez le service après-vente de Life Fitness*.
	Le câble de l'interrupteur d'arrêt établit peut-être mal le contact.	Contactez le service après-vente de Life Fitness*
	Faisceau de câble principal coincé.	Contactez le service après-vente de Life Fitness*.
	Mise à la masse.	Contactez le service après-vente de Life Fitness*.
	Inspectez le système de capteur de foulée.	Contactez le service après-vente de Life Fitness*.

* Référez-vous à la Section 6.6 *« Réparation des produits »* pour obtenir de plus amples informations.

6.4 RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE LA CEINTURE THORACIQUE DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE EN OPTION

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE IRRÉGULIÈRE OU COMPLÈTEMENT INEXISTANTE

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
La mesure de la fréquence cardiaque est irrégulière ou complètement inexistante	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas assez humides pour détecter avec précision la fréquence cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrices de la ceinture (cf. Section 3.2).
	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture sont à plat sur la peau (cf. Section 3.2).
	L'émetteur de la ceinture a besoin d'être nettoyé.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
	L'émetteur de la ceinture se trouve à plus d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez que l'émetteur de la ceinture n'est pas à plus d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.
	La batterie de la ceinture thoracique est épuisée.	Contactez le service après-vente de Life Fitness* pour savoir comment faire remplacer la ceinture thoracique.
Mesures de fréquence cardiaque anormalement élevées	Interférences électromagnétiques dues à des antennes ou des postes de télévision.	Déplacez légèrement l'appareil afin de l'éloigner de la cause probable, ou éloignez la cause probable de l'appareil jusqu'à l'obtention d'une mesure de fréquence cardiaque correcte.
	Interférences électromagnétiques dues à des téléphones portables.	
	Interférences électromagnétiques dues à des ordinateurs.	
	Interférences électromagnétiques dues à des voitures.	
	Interférences électromagnétiques dues à des lignes haute tension.	
	Interférences électromagnétiques dues à des appareils d'exercice à moteur.	
	Interférences électromagnétiques dues à un autre émetteur de fréquence cardiaque situé à moins d'un mètre.	

6.5 Réglage et tension du tapis

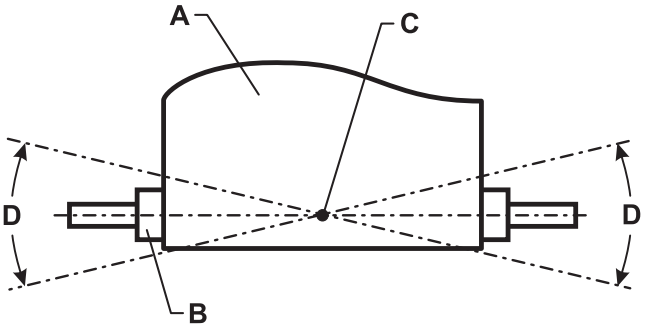
Ne bougez pas l'appareil et ne placez pas vos mains dessous quand il est branché sur le secteur.

Boulons de tension du tapis

Une clé hexagonale de 5/16 pouces est nécessaire pour tendre le tapis. Le tapis de course Life Fitness comporte des orifices dans les volets protecteurs du rouleau arrière pour accéder aux boulons de tension. Ces boulons servent à régler l'alignement et le centrage du tapis (A) sans retirer les volets protecteurs.

REMARQUE : *Il est absolument indispensable que l'appareil soit de niveau avant tout équilibrage du tapis. Tout problème de stabilité risque de provoquer un mauvais alignement de ce dernier. Référez-vous à la rubrique « Stabilisation du tapis de course Life Fitness » de la Section 1.2, « Installation », avant toute tentative de réglage du rouleau arrière.*

Examinez tout d'abord le point de pivot (C) du ROULEAU ARRIÈRE (B). Chaque réglage apporté sur un côté du ROULEAU doit être compensé par un réglage égal et opposé (D) de l'autre côté afin de maintenir une tension idéale du tapis au point de pivot.



Centrage du tapis

Deux personnes sont nécessaires pour effectuer cette opération.

1. Localisez les deux orifices d'accès aux boulons de tension du tapis sur chaque panneau de protection du rouleau arrière.
2. Une personne doit se tenir au-dessus du tapis, sur les rails latéraux de l'appareil, pour sélectionner l'exercice MANUEL et régler la vitesse sur 4 km/h.
3. Si le tapis a dévié vers la droite tandis que l'appareil fonctionne, la seconde personne doit tourner le boulon de tension de droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis celui de gauche d'un quart de tour dans le sens inverse pour rediriger le tapis vers le centre du rouleau.

   Si le tapis se déplace à gauche, tournez le boulon de tension gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis le boulon droit d'un quart de tour dans le sens contraire, afin de le recentrer par rapport au rouleau.
4. Poursuivez les réglages jusqu'à ce que le tapis soit centré par rapport au rouleau. Laisser la machine tourner pendant plusieurs minutes à 6,4 km/h pour vérifier que le tapis est stable.

REMARQUE : *Ne tournez pas la vis de réglage de plus d'un tour complet dans un sens ou dans l'autre. Si après un tour complet le tapis n'est toujours pas aligné, contactez le service après-vente. Les numéros de téléphone figurent à la Section 6.7, « Réparation des produits ».*

Tension d'un tapis déjà en place

1 Sélectionnez l'exercice Manuel et faites fonctionner le tapis pendant cinq minutes à 8 km/h.

REMARQUE : *NE MARCHEZ PAS ET NE COUREZ PAS SUR LE TAPIS.*

2 Réduisez la vitesse à 3,2 km/h. Marchez sur le tapis. Saisissez fermement les barres d'appui latérales et opposez-vous avec les pieds au mouvement du tapis près du capot du moteur. S'il patine, passez au point 3. Sinon, la tension est correcte.

3 Arrêtez le tapis au moyen de la touche STOP. Tournez les boulons de tension du tapis d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre de chaque côté.

4 Répétez les ÉTAPES 2 et 3 jusqu'à ce que le tapis ne patine plus. Ne dépassez pas un tour complet (quatre fois un quart de tour) de chaque côté lors du réglage des boulons de tension du tapis.

5 Lancez l'exercice MANUEL, faites fonctionner le tapis de course à 3,2 km/h et vérifiez son alignement (référez-vous à la Section 6.5 *Réglage et tension du tapis de course*). Si le tapis se déplace d'un côté ou de l'autre, référez-vous à la rubrique *Centrage d'un tapis neuf ou déjà installé* à la page précédente.

Ne serrez pas trop les boulons de tension lors des réglages du tapis. Tout serrage excessif risque d'étirer et d'endommager le tapis ou les roulements des rouleaux. Ne dépassez pas un tour complet pour chaque boulon, quel que soit le sens du réglage.

6.6 Notification proactive d'usure de tapis

L'appareil avise à l'avance le gérant du site de l'usure du tapis par une série de diagnostics. Un témoin unique s'affiche sur la console de l'appareil (si le gérant l'a activé) lorsqu'une vérification du tapis est requise. Le témoin est situé dans le coin supérieur gauche de la fenêtre de programmes d'exercice.

- Rappel de vérification du tapis à 48 000 km
- Notification basée sur des erreurs « Impossible d'atteindre la vitesse ciblée » pour des poids/vitesses d'utilisateur spécifiques. (Le message d'erreur affiché indique « UNABLE TO ATTAIN TARGET SPEED » (Impossible d'atteindre la vitesse ciblée))

Pour vérifier les notifications :

Pour accéder aux informations relatives au tapis/plateau, appuyez sur la touche PAUSE et maintenez-la enfoncée tandis que vous appuyez deux fois sur la touche EFFACER. Maintenez la touche PAUSE enfoncée jusqu'à l'apparition des mots MENU SERVICE dans le CENTRE DES MESSAGES.

Puis relâchez-là et appuyez sur la touche ÉLIMINATION DES GRAISSES, puis sur la touche ENTRER POIDS. Le CENTRE DE MESSAGES affiche la mention « Informations tapis/plateau » puis, si un avis a été déclenché, fait apparaître l'avis suivant : « VEUILLEZ VÉRIFIER QUE LE TAPIS/PLATEAU NE PRÉSENTE PAS DE SIGNES D'USURE EXCESSIVE ». Si aucun avis n'existe, la zone d'Informations tapis/plateau n'affichera que les informations normales.

REMARQUE : *Les notifications s'effacent automatiquement après avoir été affichées.*

6.7 RÉPARATION DES PRODUITS

1. Vérifiez les symptômes et consultez le mode d'emploi. Le problème peut provenir d'un manque d'habitude de l'appareil, de ses fonctions et des exercices proposés.
2. Repérez et notez le numéro de série de l'appareil qui se trouve sur une plaque proche de l'interrupteur d'alimentation.
3. Contactez le service après-vente Life Fitness le plus proche.

Pour les réparations effectuées aux États-Unis et au Canada :

Téléphone : (+1) 847.451.0036
Télécopie : (+1) 847.288.3702
Numéro d'appel gratuit : 800.351.3737

Pour le service après-vente en dehors de l'Amérique du Nord :

Life Fitness Europe GmbH (Allemagne)
Téléphone : (+49) 089.317.751.66
Télécopie : (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD
Téléphone : (+44) 1353.665.507
Télécopie : (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europe, Moyen-Orient et Afrique, sauf bureaux locaux LF)
Life Fitness Benelux
Téléphone : (+31) 180.646.666
Télécopie : (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Téléphone : 800.438.836
Télécopie : (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Téléphone : (+43) 1615.7198
Télécopie : (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asie et Australie, sauf bureaux LF locaux)
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001

Life Fitness Latin America and Caribbean
Téléphone : (+1) 847.288.3964
Télécopie : (+1) 847 288.3886

Life Fitness Brazil
Téléphone : (+55) 11.4193.8282
Télécopie : (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Télécopie : (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Espagne)
Téléphone *:* (+34) 93.672.4660
Télécopie *:* (+34) 93.672.4670

7 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

7.1 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS 95Ti

Usage prévu :	Intensif/Commercial
Poids utilisateur max. :	181 kilogrammes
Plage de vitesse :	0,8 - 23 km/h par incréments de 0,16 km/h
Plage de pentes :	0% - 15 % (par incréments de 0,1 %)
Entraînement :	Moteur sur secteur avec contrôleur MagnaDrive™
Type de moteur :	Alternatif à vitesse variable
Taille du moteur :	4,0 HP, fonctionnement continu
Alimentation requise :	120 V, 20 A (USA). Consultez la rubrique Caractéristiques électriques pour toute utilisation en dehors des États-Unis.
Rouleaux :	9 centimètres de diamètre, bombement précis, avant et arrière
Tapis :	152 x 51 cm (longueur x largeur), multicouche
Système de lubrification :	Tapis imprégné de lubrifiant
Type de plateau :	Panneau en fibres de moyenne densité, 19 mm, réversible
Système d'absorption des chocs :	Système amortisseur breveté FlexDeck® avec Lifeprings™
Barre frontale Ergo™ :	Forme ergonomique, poignées en élastomère moulées
Barres d'appui latérales :	66 cm de long, évasées, en porte-à-faux, poignées en élastomère moulées
Dispositifs d'arrêt :	Système à cordon d'arrêt d'urgence magnétique rouge et jaune, Capteur de foulée et interrupteur poussoir d'arrêt élevé et placé bien en évidence
Exercices :	Élimination des graisses, Cardio, Colline, Aléatoire, Manuel, Personnalisé (6 exercices personnalisables), Test de forme Life Fitness, PFT Armée, PRT Marine, PRT Forces aériennes, PFT Marines, Gerkin, Batterie efficacité physique (PEB), Entraînement par intervalle de vitesse, Sport Training™ (5K et 10K), Objectif calories, Objectif distance, Objectif durée dans la plage, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™
Niveaux :	20 (exercices Colline, Aléatoire 5K et 10K)
Systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque :	Système breveté de contrôle de la fréquence cardiaque compatible avec le système de télémesure Polar® et le système numérique par contact Lifepulse™
Affichages de la console :	Temps écoulé, distance totale, total des calories brûlées, Watts, METS, calories à l'heure, vitesse, pente, fréquence cardiaque, distance grimpée, durée dans la plage et fenêtre de topographie
Ports (2) :	Type RJ45, interchangeable
	Connexion prête pour réseau et port pour système de divertissement (source d'alimentation)

DIMENSIONS HORS TOUT :

Longueur :	211 centimètres
Largeur :	94 centimètres
Hauteur :	161 centimètres
Poids :	195 kilogrammes
Hauteur de course	28 centimètres

DIMENSIONS À L'EXPÉDITION

Longueur :	219 centimètres
Largeur :	108 centimètres
Hauteur :	67 centimètres
Poids :	230 kilogrammes

7.2 Caractéristiques techniques du tapis de course Life Fitness 97Ti

Usage prévu :	Intensif/Commercial
Poids utilisateur max. :	181 kilogrammes
Plage de vitesse :	0,8 - 26 km/h par incréments de 0,16 km/h
Plage de pentes :	-3% - 15 % (par incréments de 0,1 %)
Entraînement :	Moteur sur secteur avec contrôleur MagnaDrive™
Type de moteur :	Alternatifà vitesse variable
Taille du moteur :	4,0 HP, fonctionnement continu
Alimentation requise :	120 V, 20 A (USA). Voir Exigences électriques pour les exigences en dehors des États-Unis.
Rouleaux :	13 centimètres de diamètre, bombement précis, avant et arrière
Tapis :	152 x 51 cm (longueur x largeur), multicouche
Système de lubrification :	Tapis imprégné de lubrifiant
Type de plateau :	Panneau en fibres de moyenne densité, 19 mm, réversible
Système d'absorption des chocs :	Système amortisseur breveté FlexDeck® avec Lifeprings™
Barre frontale Ergo™ :	forme ergonomique, poignées en élastomère moulées
Barres d'appui latérales :	66 cm de long, évasées, en porte-à-faux, poignées en élastomère moulées
Dispositifs d'arrêt :	Système à cordon d'arrêt d'urgence magnétique rouge et jaune, Capteur de foulée et interrupteur poussoir d'arrêt élevé et placé bien en évidence
Exercices :	Élimination des graisses, Cardio, Colline, Aléatoire, Manuel, Personnalisé (6 exercices personnalisables), Test de forme, PFT Armée, PRT Marine, PFT Marines, Gerkin, Batterie efficacité physique (PEB), Entraînement par intervalle de vitesses, Sport Training™ (5K et 10K), Objectif calories, Objectif distance, Objectif durée dans la plage, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™
Niveaux :	20 (exercices Colline, Aléatoire 5K et 10K)
Systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque :	Système breveté de contrôle de la fréquence cardiaque compatible avec le système de télémesure Polar® et le système numérique par contact Lifepulse™
Affichages de la console :	Temps écoulé, distance totale, total des calories brûlées, Watts, METS, calories à l'heure, vitesse, pente, fréquence cardiaque, distance grimpée, durée dans la plage et fenêtre de topographie
Ports (2) :	Type RJ45, interchangeable Connexion prête pour réseau et port pour système de divertissement (source d'alimentation)

DIMENSIONS HORS TOUT :

Longueur :	211 centimètres
Largeur :	94 centimètres
Hauteur :	167 centimètres
Poids :	204 kilogrammes
Hauteur de course	33 centimètres

DIMENSIONS À L'EXPÉDITION :

Longueur :	219 centimètres
Largeur :	108 centimètres
Hauteur :	72 centimètres
Poids :	240 kilogrammes

Caminadoras 97Ti, 95Ti

Manual de Operación

Life Fitness

OFICINAS CENTRALES

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • EE.UU.
+1 847.288.3300 • FAX: +1 847.288.3703
800.735.3867 (Gratis dentro de EE.UU. y Canadá)

OFICINAS INTERNACIONALES

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV
Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Teléfono: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASIL
Teléfono (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA
Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 Vienna
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
España
Teléfono: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALEMANIA
Teléfono: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIA
Teléfono: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
10601 West Belmont Avenue
Franklin Park, Illinois 60131
EE.UU.
Teléfono: (+1) 847.288.3300
FAX:(+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REINO UNIDO
Teléfono: (+44) 1.353.666 017
FAX: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japón 151-0051
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K58-A273
06/06

Antes de usar este producto es indispensable leer
la TOTALIDAD de este manual de operación y TODAS las instrucciones de instalación.

El manual describe la configuración del equipo
e instruye a los usuarios sobre cómo usarlo correctamente y de manera segura.

Advertencia de la FCC: posible interferencia de radio y televisión

NOTA: *este equipo ha sido probado y se ha determinado que satisface los límites para dispositivos digitales Clase A, según la sección 15 del reglamento de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) de Estados Unidos. Estos límites han sido diseñados para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales cuando el equipo funcione en un entorno comercial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no se instala y emplea según lo indicado en el manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales a las comunicaciones de radio. Es posible que el funcionamiento de este equipo en un área residencial cause interferencias perjudiciales, en cuyo caso se exigirá al usuario que corrija la interferencia y corra con los gastos.*

Clase SB (Estudio): uso profesional o comercial.

PRECAUCIÓN: cualquier cambio o modificación en este equipo puede anular la garantía de producto.

Cualquier servicio que no sea la limpieza o el mantenimiento por parte del usuario, deberá realizarlo un representante de servicio autorizado. No hay piezas de cuyo servicio se pueda ocupar el usuario.

CONTENIDO

Sección	Descripción	Página
1.	Para comenzar	6
1.1	Instrucciones importantes de seguridad	6
1.2	Installación	8
	Requisitos del suministro eléctrico	
	Instrucciones de puesta a tierra	
	Cómo situar y estabilizar la cinta de andar Life Fitness	
	Interruptor de encendido	
	Centrado de la banda	
	Sistema de apagado automático del sensor de zancada	
	Conexión a red para gimnasia	
	Tendido del cordón eléctrico	
2.	Consola de información y zona de actividad	12
2.1	Generalidades de la consola de información y la zona de actividad	12
2.2	Descripciones de la consola de información y la zona de actividad	13
2.3	Repisa de lectura y bandejas para accesorios	14
3.	Ejercicio Heart Rate Zone Training®	15
3.1	¿Por qué elegir el ejercicio de entrenamiento Heart Rate Zone Training?	15
3.2	Control de la frecuencia cardíaca	18
	Sistema Lifepulse™	
	Banda pectoral opcional de frecuencia cardíaca	
4.	Rutinas	17
4.1	Generalidades de las rutinas	17
4.2	Uso de las rutinas	18
4.3	Descripciones de las rutinas	20
	Inicio Rápido	
	Manual	
	Al Azar	
	Quema de Grasa	
	Cardio	
	Colina	
	Rutinas personalizadas	
	Meta de calorías	
	Meta de distancia	
	Meta de tiempo en zona	
	Sport Training™	
	Heart Rate Hill™	
	Heart Rate Interval™	
	Extreme Heart Rate™	
	Prueba de condición	
	Pruebas de condición física	
	Prueba de condición de LifeFitness, PFT del Ejército, PRT de la Marina, PFT de la Infantería de Marina, PRT de la Fuerza Aérea, Gerkin, PEB	
	Intervalo de velocidad	

4.4 Cómo maximizar las rutinas en una cinta de andar Life Fitness 31
Uso de la Retroalimentación InstaPace™
Uso del Control de velocidad ZerOut™
Enfriamiento
Atenuación
4.5 Apertura de sesión en la red 32
5. La Configuración del administrador 33
5.1 Cómo entrar y usar la configuración del administrador 33
5.2 Parámetros de configuración 34
Programación de rutinas personalizadas
Uso de la desactivación del Inicio rápido
Uso de la Configuración de mensaje inicial
Uso de la Configuración de duración máxima
Modo Maratón
idioma del usuario
6. Datos técnicos y de servicio 38
6.1 Sugerencias de mantenimiento preventivo 38
6.2 Programa de mantenimiento preventivo 39
6.3 Diagnóstico y reparación de la cinta de andar 40
6.4 Diagnóstico y reparación de la banda pectoral opcional de frecuencia cardíaca 43
6.5 Cómo ajustar y tensar la banda para caminar 44
Tornillos tensores de la banda
Alineamiento (centrado) de una banda para caminar
Tensado de una banda para caminar existente
6.6 Notificación proactiva de desgaste de la banda 45
6.7 Cómo solicitar un servicio para el producto 48
7. Especificaciones 47
7.1 Especificaciones de la caminadora Life Fitness 95Ti 47
7.2 Especificaciones de la caminadora Life Fitness 97Ti 48

© 2006 Life Fitness, una división de Brunswick Corporation. Todos los derechos reservados. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck y Heart Rate Zone Training son marcas registradas, y Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, InstaPace, ZerOut, Lifepulse, MagnaDrice, Lifespring y Custom Plus son marcas comerciales de Brunswick Corporation. Polar es una marca registrada de Polar Electro, Inc. Cardio Theater es una marca registrada de Cardio Theater Holdings y una subsidiaria en propiedad absoluta de ClubCom Corporation. Broadcast Vision es una marca comercial de Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx es una marca registrada de Integrated Fitness Corp. Queda prohibido todo uso de estas marcas comerciales sin el consentimiento escrito expreso de Life Fitness o las empresas correspondientes.

Este manual de operación describe las funciones de los siguientes productos:

Cintas de andar Life Fitness:

95Ti

97Ti

Consulte las características específicas del producto en la sección “Especificaciones” de este manual.

Declaración de finalidad: la cinta de andar es una máquina para hacer ejercicios que permite que el usuario camine o corra en un lugar fijo sobre una superficie en movimiento.

Life Fitness recomienda ENÉRGICAMENTE hacerse un examen médico completo antes de emprender un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, es mayor de 45 años, fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso o no se ha ejercitado de manera regular durante el último año.

Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario experimenta debilidad, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse inmediatamente.

1 Introducción

1.1 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de usar la cinta de andar.

- **PELIGRO:** para reducir el riesgo de descargas eléctricas, desenchufe siempre este producto Life Fitness antes de limpiar o intentar cualquier actividad de mantenimiento.
- **ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a un tomacorriente con una puesta a tierra adecuada.
- **ADVERTENCIA:** mantenga libre de obstrucciones un área de dos metros por un metro detrás de la cinta de andar, incluyendo paredes, muebles y otros equipos.
- **ADVERTENCIA:** antes de empezar cualquier rutina, verifique que la cuerda de parada de emergencia está sujeta al usuario y en la posición correcta en la cinta de andar.
- Para desconectar la unidad, ponga el interruptor de encendido/apagado en la posición de apagado y desenchufe a continuación el cable.
- Nunca use un producto Life Fitness si el cordón o el enchufe eléctrico está dañado, o si se ha caído, deteriorado o sumergido parcialmente en agua. Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness.
- Instale este producto de manera que el usuario tenga acceso fácil al enchufe del cordón eléctrico.
- Mantenga el cordón eléctrico alejado de las superficies calientes. No tire del equipo por el cable eléctrico ni lo use como si fuera un asa. No tienda el cordón eléctrico sobre el suelo, ni debajo o a lo largo de un lateral de la cinta de andar. Consulte la sección 1.2 sobre el tendido correcto del cordón eléctrico.
- Si el cordón de suministro eléctrico está dañado, lo debe reemplazar el fabricante, un agente de servicio autorizado o una persona de similar cualificación, para evitar riesgos.
- No use este producto en áreas donde se empleen productos de rociado de aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Tales substancias crean peligro de combustión y explosión.
- Respete siempre las instrucciones de la consola para conseguir un funcionamiento correcto.
- Es necesaria la supervisión directa cuando se use cerca de niños y personas inválidas o con impedimentos físicos.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas de mucha humedad.
- Nunca utilice un producto de Life Fitness si las aberturas de ventilación están obstruidas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusa, cabellos o cualquier material que pueda causar obstrucción.
- Nunca inserte objetos en ninguna abertura de este producto. Si se cayera un objeto dentro de la unidad, apague la unidad, desenchufe el cordón del tomacorriente y trate de recuperar el objeto con mucho cuidado. Si no puede alcanzarlo, contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness.

- Nunca coloque líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto dentro de una bandeja para accesorios o soporte. Se recomienda utilizar recipientes con tapa.
- No utilice este producto descalzo. Lleve siempre puestos los zapatos. Use calzado con suela de goma o que no derrape. No utilice zapatos con tacón, suela de cuero, tacos o clavos. Cerciórese de que no haya piedras incrustadas en la suela.
- Mantenga las ropas sueltas, los cordones de zapatos y las toallas alejados de las partes en movimiento.
- No trate de meter la mano dentro o debajo de la unidad, ni la incline hacia un lado mientras esté en funcionamiento.
- Puede agarrarse de los barandales para mejorar la estabilidad, pero no de forma continua.
- Nunca se suba ni se baje de la cinta de andar mientras la banda para correr esté en movimiento. Agárrese de los barandales siempre que necesite mayor estabilidad. En caso de emergencia, como cuando tropieza, sujete los barandales y ponga los pies en las plataformas laterales.
- Nunca camine ni corra hacia atrás en la cinta de andar.
- Cuando sea necesario inmovilizar la caminadora, ponga la pantalla en ELEGIR RUTINA. (Presione dos veces la tecla PARADA si aún no se encuentra allí.) A continuación, mantenga oprimida la tecla DISMINUIR VELOCIDAD y presione la tecla PAUSA. Ahora la caminadora muestra “INMOVILIZADA”. En este estado no se puede hacer funcionar la caminadora. El motor principal y la inclinación quedan desactivados. La caminadora permanecerá en este estado entre reinicios, ciclos de trabajo, etc. Para reanudar la operación normal, repita la misma secuencia de teclas: mantenga oprimida la tecla DISMINUIR VELOCIDAD y presione la tecla PAUSA. La caminadora mostrará nuevamente “ELEGIR RUTINA”.
- Utilice este aparato sólo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.

1.2 INSTALACIÓN

Lea el Manual de Operación antes de configurar la cinta de andar Life Fitness. Antes de empezar el procedimiento de configuración, coloque la cinta de andar donde se va a usar.

REQUISITOS DEL SUMINISTRO ELÉCTRICO

La cinta de andar Life Fitness requiere una línea dedicada* conforme a las configuraciones eléctricas indicadas en el cuadro siguiente.

Supply Voltage *(VAC)*	Frequency *(Hz)*	Rated Current *(Amps)*
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

* Un circuito derivado individual para cada cinta de andar según los artículos 210-21 (b) (1) y 210-23 del Código eléctrico nacional (NEC) de Estados Unidos (u otras normas eléctricas nacionales específicas, cuando convenga). Los conductores vivo, neutro y de tierra deben enrutarse independientemente (no en bucle ni unidos a otros circuitos).

NOTA: *no modifique el enchufe suministrado con este producto. Si el enchufe no entra en un tomacorriente disponible, pida a un electricista cualificado que instale un tomacorriente adecuado.*

INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA

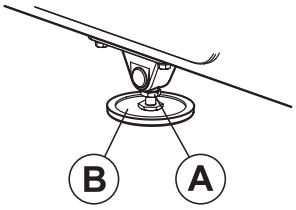
El producto Life Fitness debe disponer de una conexión de puesta a tierra adecuada. Si la unidad funciona mal o se rompe, la puesta a tierra correcta proporcionará la ruta de mínima resistencia para la corriente eléctrica, reduciéndose el riesgo de descarga eléctrica a cualquier persona que toque o use el equipo. Cada unidad está equipada con un cordón eléctrico que incluye un conductor para la puesta a tierra del equipo y un enchufe de puesta a tierra. El enchufe debe insertarse en un tomacorriente que se haya instalado y puesto correctamente a tierra según todos los códigos y reglamentos locales.

En Estados Unidos NO SE DEBE USAR un adaptador temporal para conectar este enchufe a un tomacorriente de 2 polos. Si no se dispone de un tomacorriente de 20 amperios, correctamente conectado a tierra, debe hacer que un electricista cualificado instale uno. Los modelos que consuman 16 amperios o más se deben instalar en una línea dedicada.

PELIGRO: la conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede causar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista cualificado si tiene dudas sobre la técnica de puesta a tierra correcta. NO modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista cualificado que instale un tomacorriente adecuado. Cualquier modificación del enchufe eléctrico anulará la garantía.

Cómo situar y estabilizar la cinta de andar Life Fitness

Siguiendo todas las instrucciones de seguridad de la sección 1.1, mueva la cinta de andar al lugar donde se va a usar. Consulte en la Sección 7, *Especificaciones*, las medidas del espacio que ocupa. Deje una distancia libre de 21 centímetros a cada lado entre la cinta de andar y otras unidades. Deje una distancia libre de dos metros entre la parte trasera de la cinta de andar y cualquier objeto o superficie.



Después de ubicar la unidad donde se vaya a utilizar, compruebe su estabilidad. Si se detecta el más mínimo movimiento de balanceo o la unidad no es estable, determine la pata estabilizadora que está mal apoyada sobre el suelo. Para ajustar, afloje la TUERCA DE INMOVILIZACIÓN (A) y gire la PATA ESTABILIZADORA (B) hasta que cese el balanceo y ambas patas estabilizadoras se asienten firmemente sobre el suelo. Vuelva a apretar la TUERCA DE INMOVILIZACIÓN.

NOTA: *es de suma importancia que la pata estabilizadora se ajuste correctamente para un funcionamiento adecuado. Una unidad desequilibrada puede causar la desalineación de la banda para caminar. Se recomienda utilizar un nivel de burbuja para asegurar el nivelado correcto.*

Interruptor de encendido

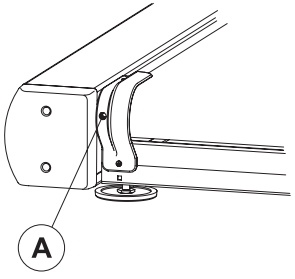
Situado sobre el panel delantero en la base de la cinta de andar, el interruptor de encendido/apagado tiene dos posiciones: “I” (uno) para ENCENDIDO y “0” (cero) para APAGADO.

Centrado de la banda

Después de instalar y nivelar la cinta de andar, revise la banda para comprobar que sigue la trayectoria correcta. Primero, enchufe el cordón eléctrico en un tomacorriente apropiado. Consulte los detalles en *Requisitos del suministro eléctrico*, al comienzo de esta sección. A continuación, encienda la cinta de andar.

Haga que una persona se ponga de pie sobre las plataformas en cada lado del armazón de la cinta de andar. No se ponga de pie en la banda en este momento. Presione la tecla INICIO RÁPIDO y aumente la velocidad hasta 6,4 kilómetros por hora (KPH) usando la flecha AUMENTAR VELOCIDAD.

Si la banda para caminar se mueve a la derecha mientras corre, haga que otra persona gire un cuarto de vuelta el tornillo tensor de la derecha en sentido horario, y después gire un cuarto de vuelta el tornillo tensor de la izquierda (A) en sentido antihorario. Consulte la ilustración siguiente. Esta acción sitúa la trayectoria de la banda para caminar en el centro del rodillo.



Si la banda para caminar se mueve hacia la izquierda, gire el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido horario y a continuación el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido antihorario, para dirigir la trayectoria de la banda para caminar hacia el centro del rodillo.

Repita estos ajustes hasta que la banda para caminar parezca centrada. Deje que la banda continúe funcionando durante varios minutos para cerciorarse de que se ha estabilizado la trayectoria.

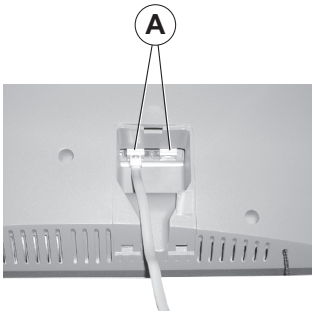
NOTA: *no gire más de una vuelta completa los tornillos de ajuste, en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente. Los números de teléfono se indican en la sección 6.7, Cómo obtener servicio de producto.*

Sistema de apagado automático del sensor de zancada

El sistema de apagado automático del sensor de zancada detecta si un usuario está en la banda/plataforma. Si el usuario abandona la banda/plataforma durante la rutina, el sistema se activa y el siguiente mensaje se muestra, “Usuario no detectado en la banda - presione introducir para continuar la rutina.” Si el usuario presiona introducir durante este mensaje, la rutina continuará sin interrupción. Si el usuario no presiona introducir se mostrará otro mensaje, “No se detecta usuario en la banda, presione introducir para reanudar la rutina”. En este punto se apaga el suministro a la banda mientras la cinta de andar cambia al modo Pausa. Si el usuario presiona INTRODUCIR durante el segundo mensaje, la rutina continuará. Si el usuario no presiona INTRODUCIR la caminadora continuará en modo Pausa y eventualmente finaliza la rutina. Esta función puede desactivarse en la Configuración del administrador.

Conexión a red para condición física

Los dos puertos para conexión a red (A) intercambiables del tipo RJ45 están situados en la parte trasera de la consola de información. Estos puertos de conexión a red, situados detrás de la puerta trasera de acceso a la consola de información, permiten conectar la caminadora a un sistema de entretenimiento para condición física y/o a una red de condición física, tal como FitLinxx®.



- **Conexión a red:** los puertos para conexión a red integrados en la unidad permiten que ésta intercambie información de rutina con una base de datos de gimnasia.
- **Entretenimiento para condición física:** los puertos para conexión a red integrados permiten que la caminadora accione un receptor externo para usarlo con un sistema de entretenimiento, tal como el sistema Cardio Theater®, BroadcastVision™ o Enercise™.

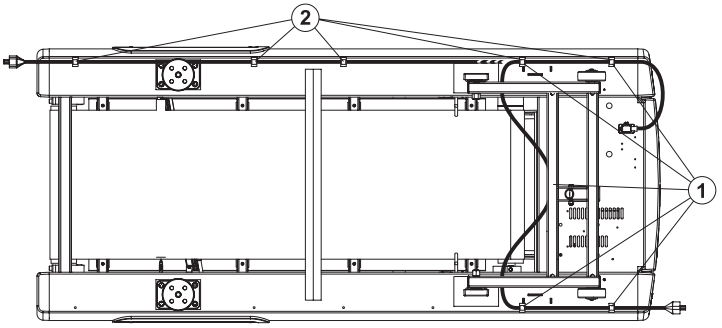
Tendido del cordón eléctrico

El cordón eléctrico se puede tender derecho desde la cinta de andar, acortado y sacado por el lado delantero izquierdo del usuario, o bien tendido debajo del armazón usando las pinzas para cordón eléctrico y sacado por el lado trasero derecho de la cinta de andar.

Se recomiendan las siguientes opciones de tendido para el manejo eficaz del cordón:

Con el cordón eléctrico desenchufado, inserte los ganchos en los agujeros apropiados. Consulte la ilustración siguiente. Use el patrón de agujeros n° 1 ó 2 para ubicar los ganchos y asegurar el cordón eléctrico, eliminando el huelgo entre los ganchos.

NOTA: *puede que sea necesario inclinar la cinta de andar para tender correctamente el cordón.*



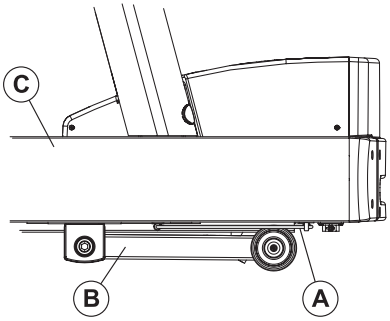
Para enchufar el cordón eléctrico en un tomacorriente delante de la cinta de andar, use el patrón de agujeros n° 1 para tomacorrientes situados frente a la máquina.

NOTA: *para compensar la inclinación de la cinta de andar, se requiere un mínimo de 60 cm de cordón eléctrico entre el tomacorriente y la última pinza del cordón eléctrico, para tomacorrientes situados delante de la cinta de andar.*

Para enchufar el cordón eléctrico en un tomacorriente detrás de la cinta de andar, use el patrón de agujeros n° 2 para tomacorrientes situados detrás de la máquina.

ADVERTENCIA: compruebe que haya un espacio libre de 1,8 metros detrás de la cinta de andar. Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness si necesita un cordón eléctrico opcional más largo.

PELIGRO: verifique que el cordón eléctrico (A) no roce la banda para caminar ni quede atascado entre el armazón (C), el brazo de elevación (B) o la rueda; la omisión de esta advertencia puede provocar lesiones graves.

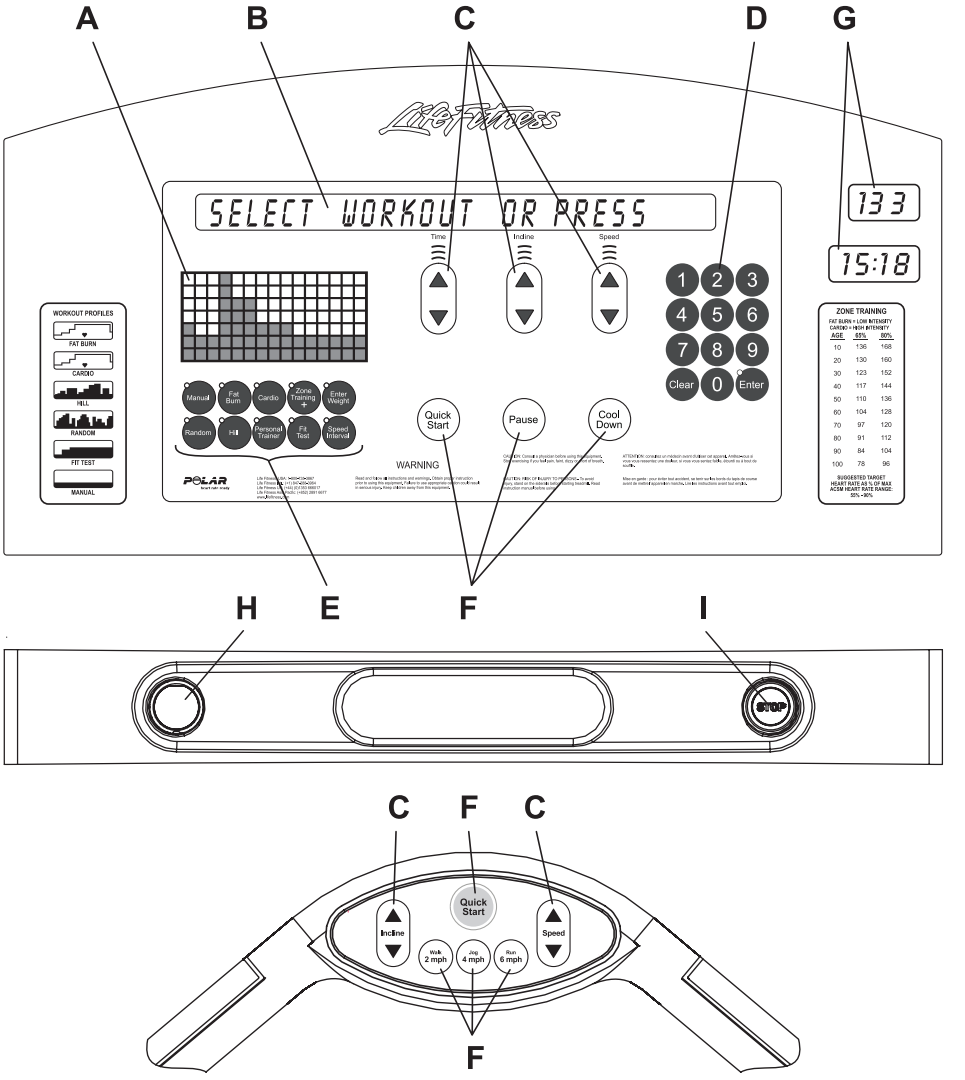


NOTA: *cuando use el patrón n° 1, es de suma importancia tender el cordón eléctrico ENTRE el armazón de elevación y el principal.*

2 Consola de información y zona de actividad

2.1 Generalidades de la consola de información y la zona de actividad

La consola de información computarizada y la zona de actividad de la caminadora permite que el usuario ajuste la rutina a su capacidad y metas de condición física, y vigile su evolución. Con esta consola de fácil uso y la zona de actividad, el usuario puede vigilar el mejoramiento de su condición física entre una rutina y la próxima.



2.2 Descripciones de la consola de información y la zona de actividad

A VENTANA DE PERFIL DE LA RUTINA: durante una rutina, las colinas y valles del intervalo aparecen en esta ventana como hileras de luces organizadas en columnas. El número de hileras iluminadas dentro de una columna corresponde a un porcentaje de inclinación.

B CENTRO DE MENSAJES: esta ventana muestra los pasos para configurar una rutina. Durante una rutina, muestra las calorías, la distancia, el tiempo, la inclinación y la velocidad†. Además, el CENTRO DE MENSAJES muestra calorías por hora, METS, vatios, ritmo en minutos por kilómetro y distancia trepada, si se ha habilitado para que lo haga mediante la Configuración del administrador. Véase la Sección 5.1, *Cómo entrar y usar la Configuración del administrador*.

† *También el ritmo cardiaco en la 95Ti.*

C Teclas de FLECHA de TIEMPO, INCLINACIÓN y VELOCIDAD: presione estas teclas para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina, la inclinación de la caminadora o la velocidad de la banda para caminar. El CENTRO DE MENSAJES muestra los datos de entrada en secciones ubicadas justo encima de las teclas. Además, se puede presionar cualquiera de estas teclas para establecer una rutina o cambiar los parámetros de la Configuración del administrador.

D Teclado NUMÉRICO: use las teclas NUMÉRICAS para introducir el tiempo de ejercicios, el nivel de dificultad, la velocidad de la banda, el peso, la distancia, la selección de la meta, el sexo y el ritmo cardiaco objetivo.

Tecla BORRAR: presione una vez esta tecla para borrar los datos que aún no se hayan introducido. Presiónela dos veces seguidas, mientras está programando, para reconfigurar la unidad y empezar nuevamente la secuencia de programación.

Tecla INTRODUCIR: presione esta tecla para confirmar las entradas de los valores de configuración de la rutina, tal como se muestran en el CENTRO DE MENSAJES.

E Teclas de SELECCIÓN DE RUTINA: presione cualquiera de estas teclas para seleccionar el programa identificado en la etiqueta de la tecla. Estos programas incluyen: **QUEMA DE GRASA, CARDIO, COLINA, ALEATORIA, MANUAL, ENTRENAMIENTO EN ZONA +, PRUEBA DE CONDICIÓN, ENTRENADOR PERSONAL,** e **INTERVALO DE VELOCIDAD**.

Tecla INTRODUZCA PESO: presione esta tecla para introducir el peso del usuario durante una rutina INICIO RÁPIDO. Use las teclas FLECHA DE TIEMPO o el teclado NUMÉRICO para introducir un valor de peso.

F Tecla INICIO RÁPIDO: presione este botón para empezar un entrenamiento manualmente sin tener que seleccionar un programa de entrenamiento. Una vez en la rutina, use las teclas de FLECHA o el teclado NUMÉRICO para cambiar el nivel de intensidad o la duración de la rutina a su gusto.

Tecla ENFRIAMIENTO: presione esta tecla para empezar un enfriamiento de rutina personalizado automáticamente.

Tecla PAUSA: presione esta tecla para detener la banda y poner en suspensión la rutina activa. Reanude la rutina presionando por segunda vez la tecla PAUSA o presionando la tecla INTRODUCIR.

TECLAS DE 3 VELOCIDADES: pulse estas teclas para alcanzar inmediatamente las velocidades deseadas de rutina.

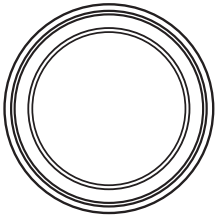
G PANEL DE RITMO CARDIACO YOUR ZONE™ (Modelo 97Ti solamente):

RITMO CARDIACO: muestra el ritmo cardiaco durante una rutina si el usuario sujeta los sensores Lifepulse™ o lleva puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco compatible con Polar®.

TIEMPO EN ZONA: muestra el tiempo acumulado durante el cual el ritmo cardiaco se mantiene dentro de la zona objetivo seleccionada para una rutina de Entrenamiento en zona de ritmo cardiaco. Consulte detalles en la sección 3, *Ejercicio de entrenamiento en zona de ritmo cardiaco*.

La Caminadora Life Fitness viene con un sistema de parada manual de emergencia. Use cualquiera de las dos funciones descritas a continuación para detener inmediatamente la caminadora.

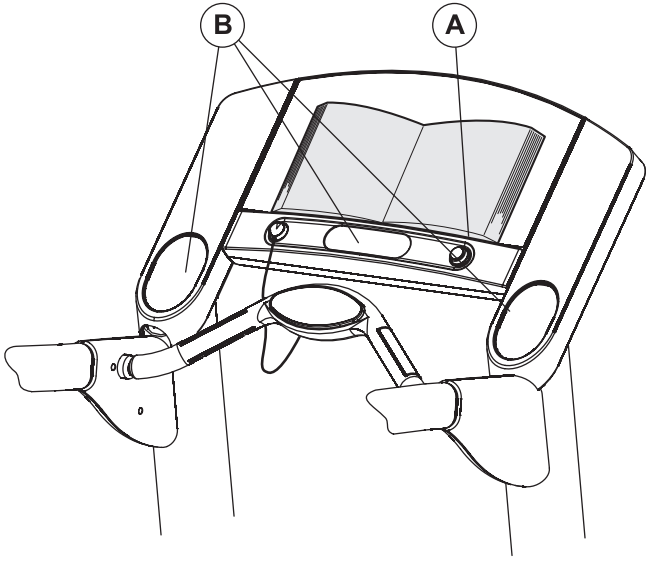
H En el lado izquierdo del panel, debajo de la consola de información, se encuentra un imán de PARADA de forma circular. Un cordón con un gancho está unido a este imán. Antes de iniciar una rutina, fije el gancho a la ropa. Para detener la banda para caminar en la caminadora, tire del cordón, quitando el imán de la consola. Vuelva a colocar el imán para reiniciar el sistema.



I En el lado derecho del panel, debajo de la consola de información, se encuentra un botón de PARADA de forma circular. Presione este botón para detener la banda para caminar y finalizar la rutina activa.

2.3 Repisa de lectura y bandejas para accesorios

El diseño de la consola de información incluye una repisa de lectura (A) integrada que permite apoyar un libro o una revista durante la rutina. En la consola de información también se incluyen tres bandejas para accesorios (B) integradas. Dos bandejas laterales para artículos grandes, tales como botellas de agua, y una bandeja central para artículos más pequeños tales como aparatos electrónicos personales.



3 Ejercicio Heart Rate Zone Training®

3.1 ¿Por qué elegir el ejercicio de entrenamiento Heart Rate Zone Training®?

La investigación demuestra que el mantenimiento de una frecuencia cardíaca específica durante los ejercicios es la manera óptima de controlar la intensidad de una rutina y lograr los mejores resultados. Esa es la idea detrás del método de ejercicios de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca (Heart Rate Zone Training) de Life Fitness.

El entrenamiento en zona identifica la frecuencia cardíaca o la zona ideal para que el usuario queme grasas o para mejorar la salud vascular. La zona es un porcentaje del máximo teórico† (FCmáx) y su valor depende de la rutina. La cinta de andar Life Fitness ofrece cinco rutinas exclusivas diseñadas para aprovechar al máximo los beneficios del ejercicio de Heart Rate Zone Training+ (entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca):

- **QUEMA DE GRASA**
- **CARDIO**
- **HEART RATE HILL™**
- **HEART RATE INTERVAL™**
- **EXTREME HEART RATE™**

Cada rutina ofrece diferentes beneficios, tal como se indica en la sección 4, *Rutinas*.

NOTA: *se recomienda consultar a un entrenador para que le ayude a diseñar un programa de rutinas y a marcarse objetivos.*

Para cambiar el ritmo cardiaco objetivo durante una rutina, sólo tiene que introducir otro ritmo cardiaco objetivo usando el teclado NUMÉRICO.

Para cambiar entre programas durante una rutina, use las teclas SELECCIÓN DE RUTINA.

Los programas de rutinas Heart Rate Zone Training® miden la frecuencia cardíaca. Lleve puesta la banda pectoral de telemetría opcional o sujete los sensores Lifepulse, para que el ordenador integrado en la cinta de andar pueda vigilar la frecuencia cardíaca durante una rutina. El ordenador ajusta automáticamente el nivel de inclinación para mantener la frecuencia cardíaca objetivo* según la frecuencia cardíaca real.

ZONE TRAINING

FAT BURN = LOW INTENSITY
CARDIO = HIGH INTENSITY

AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

SUGGESTED TARGET HEART RATE AS % OF MAX ACSM HEART RATE RANGE: 55% - 90%

† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

3.2 Control de la frecuencia cardíaca

Sistema Lifepulse™

Para usar el sistema Lifepulse™ de la cinta de andar para verificar la frecuencia cardíaca durante una rutina, sujete los sensores de acero inoxidable en el manillar delantero Ergo™. En cada uno de los manillares hay dos sensores. Se debe mantener el contacto con los cuatro sensores para obtener la frecuencia cardíaca. La consola muestra la frecuencia cardíaca después de 20 a 30 segundos de contacto con los sensores.

No trate de sujetar los sensores a velocidades superiores de caminata de 7,2 KPH o 4.5 MPH. Para estas velocidades, se recomienda usar una banda pectoral de frecuencia cardíaca.

Banda pectoral opcional de frecuencia cardíaca

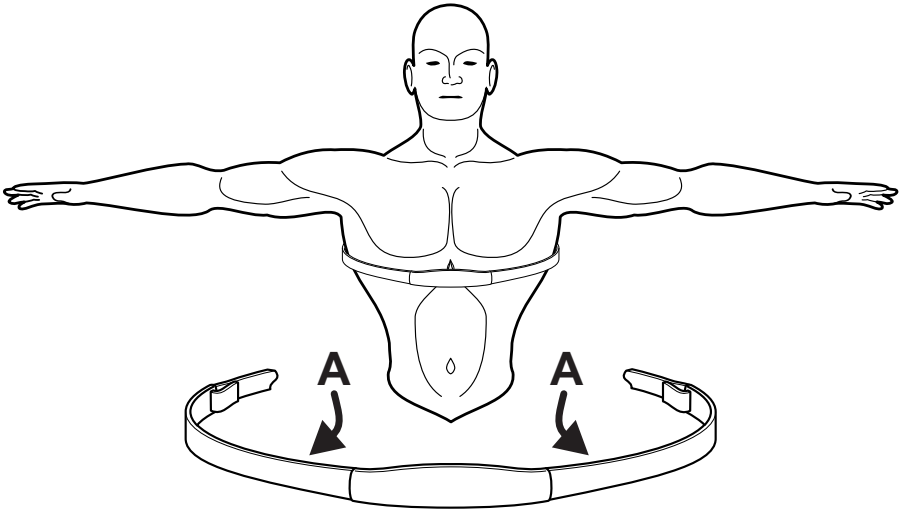
La cinta de andar Life Fitness está equipada con telemetría Polar®, un sistema de control de la frecuencia cardíaca que, mediante electrodos presionados contra la piel, transfiere señales de la frecuencia cardíaca a la consola de la cinta de andar. Estos electrodos están unidos a una banda pectoral que el usuario lleva durante la rutina. La banda pectoral es opcional. Para solicitar una, llame al Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness al 1-800-351-3737.

Consulte el siguiente diagrama para corregir la posición de la banda. Los electrodos (A), que son dos superficies estriadas en el lado inferior de la banda, deben permanecer húmedos para transmitir con precisión los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Humedezca los electrodos. Posteriormente, asegure la banda justo debajo de los músculos del pecho. La banda debe estar ceñida pero debe dar la comodidad suficiente como para respirar normalmente.

La banda transmisora produce una lectura óptima de la frecuencia cardíaca cuando los electrodos hacen contacto directo con la piel. Sin embargo, funciona correctamente a través de una capa fina de ropa húmeda.

Si resulta necesario volver a humedecer los electrodos de la banda pectoral, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y humedézcalos.

Durante la configuración de una rutina de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca, se le pedirá al usuario que introduzca una velocidad inicial. Si no se detecta una banda pectoral de frecuencia cardíaca, la velocidad máxima permitida será de 7,2 kph. Si se detecta una banda pectoral de frecuencia cardíaca, la velocidad máxima permitida será de 22,5 kph (26 kph en el modelo 97Te).



4 RUTINAS

4.1 GENERALIDADES DE LAS RUTINAS

Las siguientes son rutinas preprogramadas para la cinta de andar Life Fitness.

INICIO RÁPIDO es la forma más rápida para empezar a ejercitarse. Después de presionar la tecla INICIO RÁPIDO, comienza inmediatamente una rutina MANUAL.

MANUAL es una rutina de esfuerzo constante en la que el usuario puede cambiar el nivel de resistencia o velocidad en cualquier momento.

AL AZAR es una rutina de entrenamiento de intervalos con niveles de intensidad que cambian constantemente sin seguir un patrón ni una progresión regular.

COLINA es una rutina de entrenamiento en intervalos. Los intervalos son periodos de ejercicio aeróbico intenso separados por periodos regulares de ejercicio de baja intensidad.

INTERVALO DE VELOCIDAD permite que el usuario cambie entre dos velocidades elegidas con sólo presionar un botón.

SPORT TRAINING™ (5 K) es una rutina de meta de distancia que simula un terreno real con niveles de inclinación variables. Ha sido diseñada para asistir a los corredores que entrenan para competiciones de 5 kilómetros. Se puede acceder mediante el botón de rutinas ENTRENADOR PERSONAL.

SPORT TRAINING™ (10 K) es una rutina de meta de distancia que simula un terreno real con niveles de inclinación variables. Ha sido diseñada para asistir a los corredores que entrenan para competiciones de 10 kilómetros. Se puede acceder mediante el botón de rutinas ENTRENADOR PERSONAL.

Se accede a las rutinas **ENTRENADOR PERSONAL** mediante la tecla ENTRENADOR PERSONAL. Estas incluyen las rutinas preprogramadas META DE DISTANCIA, META DE CALORÍAS y TIEMPO EN ZONA, así como hasta seis rutinas personalizadas, que pueden ser programadas por el administrador del gimnasio u otro personal autorizado.

HEART RATE HILL™ lleva al usuario por tres colinas diferentes basadas en el ritmo cardiaco objetivo†. El usuario lleva puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco, o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

HEART RATE INTERVAL™ alterna entre una colina y un valle dependiendo del ritmo cardiaco objetivo*. El usuario lleva puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco, o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

EXTREME HEART RATE™ es una rutina intensa para usuarios más experimentados. Ha sido diseñada para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca lo más rápido posible. El usuario lleva puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco, o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

QUEMA DE GRASA es una rutina de baja intensidad para consumir las reservas de grasa del cuerpo. El usuario lleva puesta una banda pectoral de frecuencia cardíaca, o bien sujeta continuamente los sensores Lifepulse™. El programa ajusta el nivel de intensidad cambiando la inclinación (elevación), según la frecuencia cardíaca actual, para mantener la frecuencia al 65 por ciento del máximo teórico†.

† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina HEART RATE HILL es 144, u 80 por ciento del máximo; de modo que la ecuación sería (220-40)* 0,80=144.*

CARDIO es una rutina de mayor intensidad para usuarios más aptos, que enfatiza los beneficios cardiovasculares y el consumo máximo de grasa. El usuario lleva puesta una banda pectoral de frecuencia cardíaca, o bien sujeta continuamente los sensores Lifepulse™. El programa ajusta el nivel de intensidad, según la frecuencia cardíaca actual, para mantener la frecuencia al 80 por ciento del máximo teórico.

PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA

LA PRUEBA DE CONDICIÓN LIFE FITNESS mide la condición cardiovascular y se puede usar para monitorizar las mejoras y la resistencia cada 4 a 6 semanas.

OTRAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA son similares a la rutina PRUEBA DE CONDICIÓN, con la diferencia que estos programas se basan en protocolos específicos predefinidos. Las pruebas disponibles son:

- **PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DEL EJÉRCITO (PFT) -** *(EJÉRCITO DE EE.UU.)*
- **PRUEBA DE PREPARACIÓN DE LA MARINA (PRT) -** *(EJÉRCITO DE EE.UU.)*
- **PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DEL EJÉRCITO (PFT) -** *(EJÉRCITO DE EE.UU.)*
- **PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA (PRT) DE LA FUERZA AÉREA -** *(EJÉRCITO DE EE.UU.)*
- **PROTOCOLO GERKIN -** *(ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE BOMBEROS)*
- **BATERÍA PARA EFICIENCIA FÍSICA (PEB) -** *(CUERPOS DE SEGURIDAD DE EE.UU.)*

4.2 Uso de las Rutinas

Seleccione una rutina o conéctese a una base de datos de ejercicios en una red de condición física. Consulte detalles en la Sección 4.5, *Apertura de sesión en la red*. El diagrama siguiente enumera los pasos para configurar cada rutina.

Use el teclado NUMÉRICO para introducir los valores cuando el CENTRO DE MENSAJES los pida; o use las teclas de FLECHA DE TIEMPO, INCLINACIÓN o VELOCIDAD para desplazarse a los valores deseados en el CENTRO DE MENSAJES. Presione INTRODUCIR para confirmar cada selección. Durante todas las rutinas se pueden cambiar estos valores introducidos, excepto para los valores del botón **PRUEBA DE CONDICIÓN**.

LIFE FITNESS TREADMILL WORKOUT SETUP STEPS

INICIO RÁPIDO
Presione INICIO RÁPIDO
Comience la rutina

MANUAL
Presione MANUAL
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Introduzca la inclinación
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

ALEATORIA
Presione ALEATORIA
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Introduzca el nivel
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

QUEMA DE GRASA**
Presione QUEMA DE GRASA
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

CARDIO**
Presione CARDIO
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

COLINA
Presione COLINA
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Introduzca el nivel
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca RUTINAS DE ENTRENADOR PERSONAL; presione INTRODUCIR
Seleccione el número de rutina deseada, de 1 al 6; presione INTRODUCIR
Comience la rutina

META DE CALORÍAS
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META DE CALORÍAS; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Introduzca las calorías
Introduzca la inclinación
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

META DE DISTANCIA
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META DE DISTANCIA; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Introduzca la distancia
Introduzca la inclinación
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

META DE TIEMPO EN ZONA
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META DE TIEMPO EN ZONA; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Seleccione Quema de grasa o Cardio
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

SPORT TRAINING™ (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO)
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 5K o ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 10K; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Introduzca el nivel
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

HEART RATE HILL™ ** (PICO DE RITMO CARDIACO)
Presione ENTRENAMIENTO EN ZONA+ varias veces hasta que aparezca COLINA RC; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

RITMO CARDIACO INTERVAL™ **(INTERVALO)
Presione ENTRENAMIENTO EN ZONA+ varias veces hasta que aparezca INTERVALO RC; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

EXTREME HEART RATE™ ** (FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA)
Presione ENTRENAMIENTO EN ZONA+ varias veces hasta que aparezca RC EXTREMO; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad de caminata
Introduzca la velocidad de trote
Comience la rutina

PRUEBA DE CONDICIÓN DE LIFE FITNESS**
Presione PRUEBA DE CONDICIÓN varias veces hasta que aparezca PRUEBA DE CONDICIÓN; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

PFT DEL EJÉRCITO
Presione PRUEBA DE CONDICIÓN varias veces hasta que aparezca PFT DEL EJÉRCITO; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

PRT DE LA MARINA
Presione PRUEBA DE CONDICIÓN varias veces hasta que aparezca PRT DE LA MARINA; presione INTRODUCIR
Introduzca SÍ o NO ante la pregunta: ¿ALTITUD MENOR DE 1520 METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR?
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

PFT DE LA INFANTERÍA DE MARINA
Pulse PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA
repetidamente hasta que aparezca PFT DE LA INFANTERÍA DE MARINA, pulse ENTER
Introduzca SÍ o NO ante la pregunta: ¿ALTITUD MENOR DE 1370 METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR?
Ingrese su peso
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

PFT DE LA FUERZA AÉREA
Pulse PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA
repetidamente hasta que aparezca PRT DE LA FUERZA ÁEREA, pulse ENTER
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

PROTOCOLO GERKIN**
Pulse PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA
repetidamente hasta que aparezca PROTOCOLO GERKIN, pulse ENTER
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Comience la rutina

PRUEBA PEB
Presione PRUEBA DE CONDICIÓN varias veces hasta que aparezca PRUEBA PEB; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

INTERVALO DE VELOCIDAD
Presione INTERVALO DE VELOCIDAD
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Introduzca la inclinación
Introduzca la velocidad de trote
Introduzca la velocidad de carrera

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo recomendado de un usuario de 40 años de edad para la rutina QUEMA DE GRASA es 117. La rutina QUEMA DE GRASA trata de llegar al 65 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería (220-40)*0,65=117.*

*** Esta rutina requiere que el usuario use la banda pectoral de telemetría o sujete los sensores del sistema Lifepulse™.*

4.3 Descripciones de las rutinas

Inicio Rápido

INICIO RÁPIDO INICIO RÁPIDO es la forma más rápida para empezar a ejercitarse. Después de presionar la tecla INICIO RÁPIDO, comienza una rutina MANUAL. Para obtener el consumo calórico exacto, introduzca el peso usando el botón INTRODUCIR PESO. De forma predeterminada el nivel de inclinación se fija en cero. Cambie el nivel usando la tecla FLECHA DE INCLINACIÓN. Cambie la velocidad usando la tecla VELOCIDAD, aumentando o disminuyendo según lo desee, o use el teclado NUMÉRICO para introducir un nuevo valor de la velocidad.

Manual

El programa **MANUAL** es una rutina de esfuerzo constante en la que el usuario puede cambiar en cualquier momento el nivel de resistencia o la velocidad.

Al Azar

El programa **AL AZAR** crea un terreno de colinas y valles que varía en cada rutina. Hay más de un millón de patrones posibles.

Quema de Grasa

La rutina **QUEMA DE GRASA** está diseñada para mantener el ritmo cardiaco del usuario al 65 por ciento del máximo teórico† (HRmax) para obtener resultados óptimos. Durante la rutina, el usuario lleva puesta una banda pectoral o sujeta los sensores Lifepulse™. Si el usuario no lleva puesta una banda pectoral, la VENTANA PERFIL DE LA RUTINA muestra la figura de un corazón, y el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para sujetar los sensores. La consola monitoriza y muestra continuamente el ritmo cardiaco, ajustando el nivel de intensidad de la caminadora para alcanzar y mantener el objetivo*. Este sistema elimina el exceso o la falta de actividad, y maximiza los beneficios aeróbicos del ejercicio usando las reservas de grasa del cuerpo.

NOTA: *el nivel de intensidad se cambia mediante la inclinación. Sólo el usuario puede cambiar la velocidad.*

Cardio

La rutina **CARDIO** es casi idéntica a **QUEMA DE GRASA**; sin embargo, la frecuencia cardíaca objetivo se calcula al 80 por ciento del máximo teórico† (FCmáx)**. El objetivo más alto fomenta la mejora cardiovascular imponiendo una carga de trabajo más fuerte sobre los músculos del corazón.

NOTA: *el nivel de intensidad se cambia mediante la inclinación. Sólo el usuario puede cambiar la velocidad.*

NOTA: *cambie el ritmo cardiaco objetivo en cualquier momento usando el TECLADO NUMÉRICO.*

† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo recomendado de un usuario de 40 años de edad para la rutina QUEMA DE GRASA es 117, o 65% del máximo, de modo que la ecuación sería (220-40)* 0,65=117.*

*** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). La FCO recomendada a un usuario de 40 años para la rutina Cardio es 144, o el 80 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería (220-40)*0,80=144.*

COLINA

La rutina **COLINA** patentada por Life Fitness ofrece una variedad de configuraciones para un entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio cardiovascular intenso separados por períodos regulares de ejercicio de menor intensidad. La ventana PERFIL DE LA RUTINA representa estos intervalos de alta y baja intensidad como columnas de luces LED que en conjunto parecen colinas y valles. Se ha demostrado científicamente que la rutina computarizada de entrenamiento en intervalos produce una mayor mejora cardiorrespiratoria que el entrenamiento a paso constante.

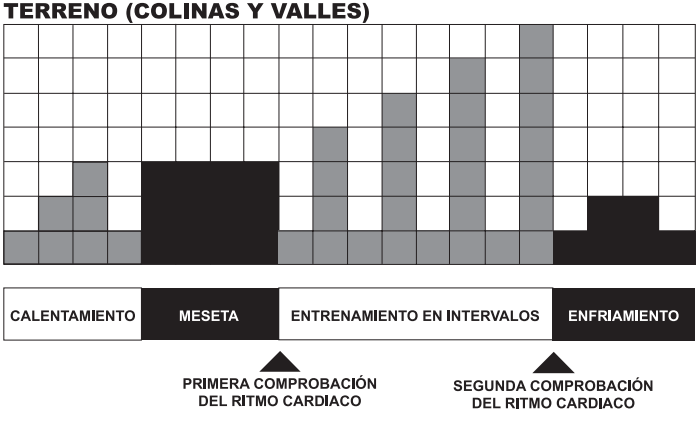
La rutina **COLINA** pasa por cuatro fases, cada una marcada con un nivel de intensidad diferente. La ventana de PERFIL DE LA RUTINA muestra el progreso de estas fases. Tal como se observa en las descripciones a continuación, se debe medir la frecuencia cardíaca en dos etapas de la rutina para calcular su efectividad. Póngase la banda pectoral o sujete continuamente los sensores Lifepulse™. El CENTRO DE MENSAJES no muestra una solicitud de medición de ritmo cardiaco, cosa que sí hace con los programas **CARDIO, QUEMA DE GRASA** y **HEART RATE ZONE TRAINING**.

1 **Calentamiento** es una fase de resistencia baja en aumento gradual, que dirige la frecuencia cardíaca hacia el límite inferior de la zona objetivo y aumenta la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que están trabajando.

2 **Meseta** aumenta la intensidad levemente y la mantiene estable, para que la frecuencia cardíaca alcance el límite inferior de la zona objetivo. Verifique la frecuencia cardíaca al final de esta fase.

3 **Entrenamiento en intervalos** es una serie de colinas cada vez más empinadas que alterna con valles o períodos de recuperación. La frecuencia cardíaca debe subir hasta el extremo superior de la zona objetivo. Verifique la frecuencia cardíaca al final de esta fase.

4 **Recuperación** es una fase de baja intensidad que permite al cuerpo comenzar a eliminar ácido láctico y otros subproductos del ejercicio que se acumulan en los músculos y producen dolor muscular.



** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, la FCO de un usuario de 40 años para la rutina **QUEMA DE GRASA** es 117. Esta rutina tiene como objetivo el 65 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería (220-40)*0,65=117*

Cada columna, tal como se ve en la VENTANA DE PERFIL DE LA RUTINA y en el diagrama anterior, representa un intervalo. La duración general de la rutina determina la duración de cada intervalo. Cada rutina está compuesta de 20 intervalos, por lo que la duración de cada intervalo es igual a la duración de la rutina completa dividida entre 20.

1 a 9 minutos: una rutina con una duración menor de 10 minutos no es suficiente para que el programa **COLINA** complete adecuadamente las cuatro fases. Por consiguiente, el programa condensa una rutina de esta duración en varias etapas.

10 a 19 minutos: las duraciones de los intervalos normalmente se configuran en 30 segundos para una rutina de 10 minutos. Por cada minuto después de 10, cada intervalo aumenta en tres segundos. Una rutina de 15 minutos consiste en 20 intervalos de 45 segundos.

20 a 99 minutos: todos los intervalos duran 60 segundos. Si el usuario añade minutos a la duración predefinida mientras se desarrolla la rutina, el programa añade colinas y valles idénticos a los ocho primeros intervalos de la fase de entrenamiento en intervalos. Esta secuencia se repite hasta que se completa la rutina.

Rutinas personalizadas

La consola de la caminadora guarda hasta seis rutinas personalizadas. Estas rutinas son creadas por los administradores de gimnasio u otro personal autorizado. Para información sobre la creación de estas rutinas, véase Programación de rutinas personalizadas en la Sección 5, *La configuración del administrador*.

Para usar las rutinas personalizadas, presione el botón ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre “RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL”. Después, presione INTRODUCIR. El CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para seleccionar un número de rutina personalizada que varía de 1 a 6. Usando las teclas de FLECHA o el teclado NUMÉRICO, seleccione el número y presione INTRODUCIR. Si no se ha creado una rutina para ese número, el CENTRO DE MENSAJES simplemente pasa al número siguiente. Si se ha creado una rutina para el número seleccionado, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos sucesivos para introducir el peso y elegir una velocidad. Después de proporcionarse estas entradas, se inicia la rutina.

Meta de calorías

Esta rutina ha sido diseñada para fomentar pérdida y control de peso. El objetivo es quemar cierta cantidad de calorías en la duración de tiempo seleccionada. Una vez que se logra el objetivo, la rutina automáticamente entra en una fase de recuperación, y luego termina.

Meta de distancia

Esta rutina ha sido diseñada para desarrollar la resistencia. El objetivo es cubrir una cierta distancia en kilómetros. Una vez que se logra el objetivo, la rutina automáticamente entra en una fase de recuperación, y luego termina.

NOTA: *cuando un usuario selecciona esta meta con las teclas de FLECHA DE TIEMPO, la consola muestra los valores en incrementos de 0,16 kilómetros.*

Meta de tiempo en zona

El programa Meta de tiempo en zona, una función de la rutina Heart Rate Zone Training®, mejora las rutinas **QUEMA DE GRASA** y **CARDIO** estableciendo una duración para permanecer dentro de la zona objetivo como la meta de la rutina. Una vez que se logra el objetivo de duración, la rutina entra en una fase de recuperación.

Sport Training™

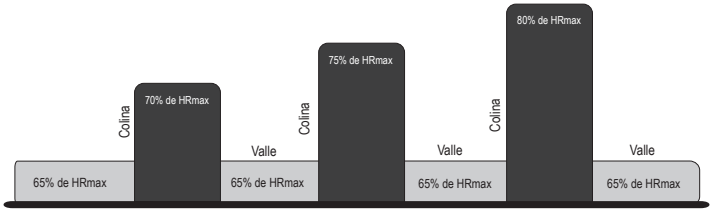
Esta rutina de meta de distancia está diseñada para los corredores que entrenan para competiciones. El programa crea terrenos realistas configurando diferentes niveles de inclinación a través del recorrido. Los grados de inclinación dependen de los niveles de dificultad seleccionados durante la configuración de la rutina. Una pendiente de 1,5 por ciento, que es el nivel de referencia inicial, simula una superficie de carrera plana. Una inclinación de cero por ciento simula una carrera cuesta abajo. Las duraciones para cada inclinación fluctúan entre 30 y 60 segundos. El recorrido termina cuando se logra la meta de distancia. La caminadora dispone de dos programas Sport Training™:

- **SPORT TRAINING™ (5K)** es un recorrido de 5 kilómetros.
- **SPORT TRAINING™ (10K)** es un recorrido de 10 kilómetros.

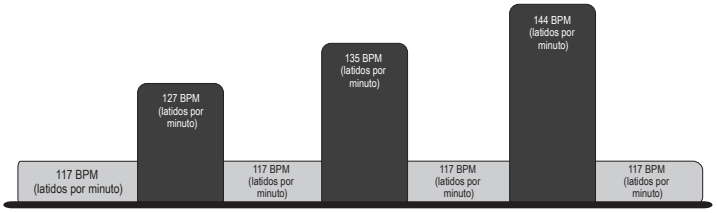
HEART RATE HILL™

Este programa combina el perfil de la rutina **COLINA** estándar con el concepto de entrenamiento en zona de la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca objetivo predeterminada* se calcula como el 80 por ciento del máximo teórico† (FCmáx), aunque el usuario puede ajustar la frecuencia objetivo durante la configuración de la rutina. Todas las colinas y valles son porcentajes de FCmáx. La rutina consta de tres colinas que definen tres metas de frecuencia cardíaca: la primera colina lleva la frecuencia cardíaca hasta el 70 por ciento de FCmáx. La segunda colina aumenta el ritmo hasta el 75 por ciento de FCmáx. La tercera colina iguala la frecuencia cardíaca objetivo al elevar la frecuencia cardíaca al 80 por ciento de FCmáx. El valle siempre se define como el 65 por ciento de FCmáx.

Después de un calentamiento estándar de tres minutos, la rutina avanza hacia la primera colina y frecuencia cardíaca objetivo. Una vez que el usuario alcanza el 70 por ciento de FCmáx, la colina continúa por un minuto. Cuando termina el minuto, el nivel disminuye hasta un valle. Una vez que la frecuencia cardíaca del usuario disminuye hasta el 65 por ciento de FCmáx, el valle continúa por un minuto. A continuación, la siguiente colina comienza con la frecuencia cardíaca objetivo correspondiente. Después de que el usuario completa el tercer par de colina/valle, el programa regresa a la primera colina y repite el ciclo mientras lo permita la duración. Al final del período, la rutina entra en una fase de recuperación. Si la frecuencia cardíaca sobrepasa el máximo teórico durante más de 45 segundos, la cinta de andar entra automáticamente en el modo de pausa. Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, según que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva frecuencia cardíaca objetivo hasta que el usuario alcance la actual.



Perfil de la rutina COLINA DE RITMO CARDIACO


127 BPM (latidos por minuto)
135 BPM (latidos por minuto)
144 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)

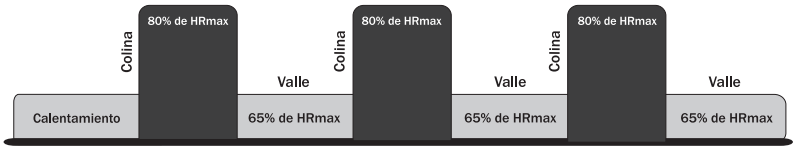
Ejemplo de usuario: 80 por ciento del máximo teórico (HRmax)
(40 años de edad / BPM recomendado de 144)

† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

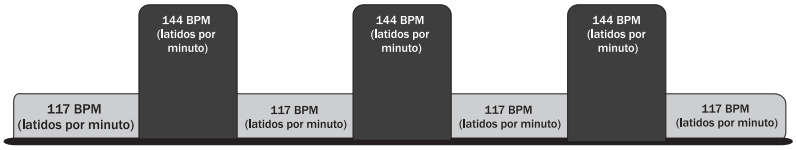
** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina HEART RATE HILL es 144, u 80 por ciento del máximo; de modo que la ecuación sería (220-40)* 0,80=144.*

HEART RATE INTERVAL™

Este programa también combina el perfil de la rutina **COLINA** estándar con el concepto de entrenamiento en zona de la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca objetivo predeterminada* se calcula como el 80 por ciento del máximo teórico† (FCmáx), aunque el usuario puede ajustar la frecuencia objetivo durante la configuración de la rutina. La rutina alterna entre una colina, que lleva la frecuencia cardíaca hasta el objetivo de 80 por ciento de FCmáx, y un valle, que lleva la frecuencia cardíaca hasta el 65 por ciento del objetivo de FCmáx. Después de un calentamiento estándar de tres minutos, la rutina avanza hacia la primera colina y frecuencia cardíaca objetivo. Una vez que se alcanza el objetivo, la colina continúa durante tres minutos. Después, el nivel disminuye hasta un valle. Una vez que se alcanza el objetivo del 65 por ciento de FCmáx, el valle continúa por tres minutos, después de los cuales comienza la siguiente colina. El nivel de la condición física del usuario determina el número de colinas y valles encontrados en el tiempo que dura la rutina. Al final del período, la rutina entra en una fase de recuperación. Si la frecuencia cardíaca sobrepasa el máximo teórico† durante más de 45 segundos, la cinta de andar entra automáticamente en el modo de pausa. Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, según que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva frecuencia cardíaca objetivo hasta que el usuario alcance la actual.



Perfil de la rutina INTERVALO DE RITMO CARDIACO



Ejemplo de usuario: 80 por ciento del máximo teórico (HRmax) (40 años de edad / BPM recomendado de 144)

† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina HEART RATE HILL es 144, u 80 por ciento del máximo; de modo que la ecuación sería (220-40)* 0,80=144.*

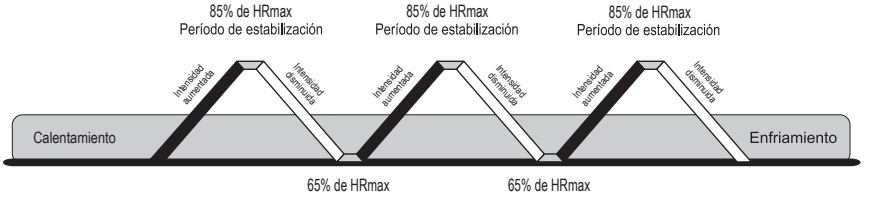
EXTREME HEART RATE™

Esta rutina intensa y variada está diseñada para ayudar a los usuarios más experimentados a lograr nuevos niveles de condición física. La rutina alterna entre dos frecuencias cardíacas objetivo* lo más rápido posible. El efecto es similar a correr a toda velocidad. El usuario debe llevar puesta una banda pectoral o sujetar los sensores Lifepulse™ durante toda la rutina.

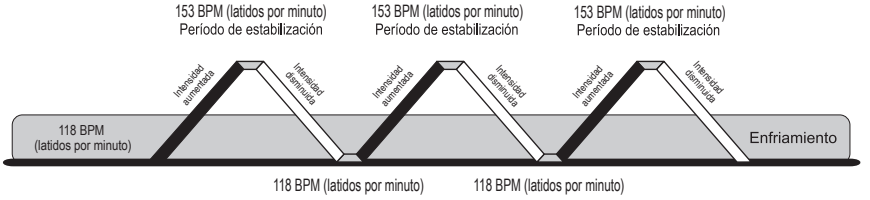
NOTA: *se recomienda que los usuarios que corran a velocidades superiores a 7,2 KPH lleven puesta la banda pectoral y no utilicen los sensores Lifepulse™.*

Al configurar la rutina, el usuario introduce una frecuencia cardíaca objetivo y selecciona una velocidad de caminata y una velocidad de trote. Después de un calentamiento normal de tres minutos, la cinta de andar acelera a la velocidad de trote y la inclinación aumenta, hasta que el usuario llega a la frecuencia cardíaca objetivo de 85 por ciento del máximo teórico† (FCmáx). Esa frecuencia objetivo se mantiene durante un período de estabilización. A continuación, se reduce la inclinación al 0 por ciento y la cinta de andar disminuye la velocidad hasta la velocidad de caminata. Cuando la frecuencia cardíaca disminuye hasta el objetivo de 65 por ciento de FCmáx, se mantiene allí durante un período de estabilización. El programa repite los cambios alternos de velocidad y niveles de inclinación, continuando este patrón durante todo el período.

Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, según que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva frecuencia cardíaca objetivo hasta que el usuario alcance la actual.



Perfil de rutina EXTREME HEART RATE (RITMO CARDIACO EXTREMO)



Ejemplo de usuario: 85 por ciento del máximo teórico (HRmax)
(40 años de edad / BPM recomendado de 153)

† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, la FCO recomendada a un usuario de 40 años para la rutina EXTREME HEART RATE™ es 153. El objetivo de la rutina es el 85 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería (220-40)*0,85=153.*

PRUEBA DE CONDICIÓN

El programa Prueba de Condición de Life Fitness es otra característica exclusiva de esta versátil cinta de andar. La rutina de prueba de condición mide la condición cardiovascular y se puede usar para vigilar las mejoras de la resistencia cada cuatro o seis semanas. El usuario debe sujetar los sensores manuales (si forman parte del equipo) cuando se le pida, o bien ponerse la banda pectoral de la frecuencia cardíaca, ya que los cálculos de la puntuación de la prueba se basan en la lectura de la frecuencia cardíaca. La duración de la rutina será de cinco minutos a un 5% de inclinación. Inmediatamente después, la consola tomará la lectura del ritmo cardiaco del usuario, calculará una calificación de condición física y mostrará la calificación en el CENTRO DE MENSAJES.

La prueba de condición es considerada como una prueba submáxima de volumen de oxígeno (VO2). Evalúa la efectividad del corazón para suministrar sangre oxigenada a los músculos ejercitados, y la eficacia con que esos músculos reciben el oxígeno de la sangre. Generalmente los médicos y fisiólogos consideran que esta prueba es una buena medida de la capacidad aeróbica.

Para configurar una prueba de condición:

- Presione varias veces el botón PRUEBA DE CONDICIÓN hasta que aparezca en el centro de mensajes la opción PRUEBA DE CONDICIÓN. Presione INTRODUCIR para seleccionar la opción PRUEBA DE CONDICIÓN.
- El centro de mensajes pedirá que se indique el peso del usuario (INTRODUZCA PESO). Use las TECLAS NUMÉRICAS o de FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE para introducir el peso. Presione INTRODUCIR para aceptar el peso.
- A continuación el centro de mensajes pedirá la edad del usuario (INTRODUZCA EDAD). Use las TECLAS NUMÉRICAS o de FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE para introducir la edad. Presione INTRODUCIR para aceptar la edad.
- El centro de mensajes pedirá indicar el sexo del usuario (SELECCIONE SEXO). Seleccione el sexo usando las TECLAS DE FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE. Presione INTRODUCIR para aceptar la selección del sexo.
- A continuación el centro de mensajes pedirá un nivel de rutina (INTRODUZCA VELOCIDAD) (3,2-7,2 kph). Consulte el siguiente diagrama de niveles recomendados de la prueba de condición para ver un nivel de esfuerzo apropiado basado en su edad, sexo y nivel de actividad. Introduzca el nivel correspondiente usando las TECLAS NUMÉRICAS o las TECLAS DE FLECHA PARA VELOCIDAD ASCENDENTE/DESCENDENTE.

Después de completar la PRUEBA DE CONDICIÓN de cinco minutos, se mostrará una calificación de la PRUEBA DE CONDICIÓN.

NIVELES SUGERIDOS DE ESFUERZO DEL PROGRAMA DE LA PRUEBA DE CONDITIÓN

	Inactivo	Activo	Muy activo
Nivel de la prueba de condición de la cinta de andar	2-3 mph	3-4 mph	3.5-4.5 mph
	3,2-4,8 kph	4,8-6,4 kph	5,6-7,2 kph

NOTA: *la cinta de andar se inclinará a 5% después de un minuto de calentamiento.*

Los niveles sugeridos de esfuerzo deben usarse como pautas para configurar el programa de prueba de condición. El objetivo es aumentar la frecuencia cardíaca del usuario hasta un nivel entre 60% y 85% de su máximo teórico (220-edad).

Dentro de cada intervalo sugerido, se pueden usar estas pautas adicionales:

Mitad inferior del intervalo	Mitad superior del intervalo
mayor edad	menor edad
menor peso	mayor peso*
menor estatura	mayor estatura

* En casos de peso excesivo, use la mitad inferior del intervalo.

El ordenador no aceptará:

- frecuencias cardíacas inferiores a 52 ni superiores a 200 latidos por minuto
- pesos corporales inferiores a 34 kg ni superiores a 181 kg
- edades inferiores a 10 años ni superiores a 99 años
- entradas de datos que excedan el potencial humano

Si se comete un error al introducir cualquier dato de la prueba de condición, puede corregirlo presionando BORRAR, introduciendo la información correcta y presionando INTRODUCIR.

Es importante realizar siempre la prueba decondición en circunstancias similares. La frecuencia cardíaca depende de muchos factores, incluyendo:

- las horas de sueño en la noche anterior (se recomienda un mínimo de siete horas)
- la hora del día
- o el tiempo transcurrido desde la última comida (se recomienda dos a cuatro horas después de la última comida)
- el tiempo transcurrido desde la última vez que bebió un líquido con contenido de cafeína o alcohol, o que fumó un cigarrillo (se recomienda un mínimo de cuatro horas)
- el tiempo desde el último ejercicio (se recomienda un mínimo de seis horas)

Para obtener los resultados más precisos de la Prueba de condición, debe realizar la Prueba de condición por tres días consecutivos y promediar las tres calificaciones.

NOTA: *para recibir la puntuación correcta de la prueba de condición, el ejercicio se debe realizar dentro de una zona de frecuencia cardíaca para entrenamiento con un 60-85 por ciento de máximo teórico de frecuencia cardíaca (FCmáx). Este ritmo es definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.*

Las tablas siguientes indican las calificaciones de la prueba decondítión.

Clasificación de condición física relativa para hombres

Hombres	**Volumen de oxígeno estimado máximo (ml/kg/min) por categoría de edad**				
Clasificación	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
Élite	52+	51+	48+	45+	42+
Excelente	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Muy buena	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Superior a la media	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Media	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Inferior a la media	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Baja	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Muy baja	<35	<33	<31	<28	<24

Clasificación de condición física relativa para mujeres

Mujeres	**Volumen de oxígeno estimado máximo (ml/kg/min) por categoría de edad**				
Clasificación	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
Élite	44+	42+	39+	35+	34+
Excelente	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Muy buena	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Superior a la media	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Media	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Inferior a la media	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Baja	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Muy baja	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness desarrolló esta escala de clasificación basándose en las distribuciones por percentiles del volumen de oxígeno máximo referidos en *"Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine* (Sexta edición, 2000). Se ha diseñado para proporcionar una descripción cualitativa de la estimación del volumen de oxígeno máximo del usuario, y es un medio para evaluar el nivel de condición física inicial y llevar cuenta del progreso realizado.

Pruebas de condición física

La caminadora Life Fitness ofrece pruebas de condición física basadas en protocolos específicos predefinidos.

- **PRT DEL EJÉRCITO**: 3,2 kilómetros
  La prueba de condición física del Ejército de los Estados Unidos es una prueba de rendimiento físico, usada para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.
- **PRT DE LA MARINA**: 2,4 kilómetros
  La parte de carreras de la prueba de preparación física de la Marina de Estados Unidos es una prueba con una meta de distancia, basada en el tiempo necesario para completar la distancia requerida, y se usa en las academias navales y de la marina de los Estados Unidos para medir la capacidad aeróbica.
- **PFT DE LA INFANTERÍA DE MARINA**: 4,8 kilómetros
  La prueba de condición física de la Infantería de Marina de los Estados Unidos es una prueba de rendimiento físico usada para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.
- **PRT DE LA FUERZA AÉREA**: 2,4 kilómetros
  La prueba de preparación física de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos es una prueba de rendimiento físico, usada para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.
- **GERKIN**: VO2 submáximo
  El protocolo Gerkin es una prueba submáxima gradual de consumo de oxígeno, usada por la Asociación Internacional de Bomberos de Estados Unidos para determinar la condición física para el trabajo en el departamento de bomberos.
- **PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA**: 2,4 kilómetros
  Las pruebas de eficiencia física se utilizan para la contratación y el mantenimiento de empleos federales en las Agencias de seguridad federal y la Oficina Federal de Investigación de los Estados Unidos y en otras organizaciones federales.

Para configurar una de estas pruebas, presione la tecla PRUEBA DE CONDICION varias veces, hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre el nombre de la prueba deseada. Después, presione INTRODUCIR. Si la prueba seleccionada es la prueba de **MARINA** o **INFANTERÍA DE MARINA**, el CENTRO DE MENSAJES pregunta si la prueba se está realizando a menos de cierta altitud. Para la prueba de la Marina, la altitud es de 1,525 metros sobre el nivel del mar; y para la prueba de la Infantería de Marina, la altitud es de 1,370 metros sobre el nivel del mar. Usando las TECLAS DE FLECHA, seleccione la respuesta “ABOVE 5,000 FEET” (**MARINA**) / “ABOVE 4,500 FEET” (**INFANTERÍA DE MARINA**) o “BELOW 5,000 FEET” (**MARINA**) / “BELOW 4,500 FEET” (**INFANTERÍA DE MARINA**) cambiando entre las palabras mostradas en el CENTRO DE MENSAJES. Presione Introducir.

En respuesta a los avisos del CENTRO DE MENSAJES, introduzca el peso, la edad, el sexo y la velocidad deseada, usando las teclas de FLECHA o el teclado NUMÉRICO. Presione INTRODUCIR después de cada entrada. A continuación, comience la rutina Para asegurar la calificación exacta de la prueba, no cambie estas entradas después de que empiece la rutina.

Para todas las pruebas de condición física, excepto **GERKIN**, después de alcanzar la meta de distancia, el programa de la rutina entra en fase la recuperación. La duración de esta fase depende del tiempo empleado para completar la prueba. Para menos de cinco minutos, la recuperación es de un minuto. Entre cinco y quince minutos, el enfriamiento es de tres minutos. Para tiempos más prolongados, la recuperación es de cinco minutos. El usuario puede interrumpir la recuperación presionando el botón PARADA o la tecla BORRAR. Después de interrumpir o completar la recuperación, el CENTRO DE MENSAJES muestra el tiempo para terminar y una puntuación para las pruebas PEB, Ejército e Infantería de Marina, o una calificación cualitativa, tal como EXCELENTE, para la prueba de la Marina.

Para la prueba Gerkin, durante el resumen de la rutina se mostrarán en el CENTRO DE MENSAJES el tiempo en que el ritmo cardiaco alcanzó el ritmo cardiaco objetivo y fue mantenido por 15 segundos, y un valor MAX de VO2 convertido.

Intervalo de velocidad

Este programa permite que el usuario cambie entre velocidades de TROTE y CARRERA definidas por el usuario. El botón INTERVALO DE VELOCIDAD destellará durante la rutina. El usuario puede cambiar las velocidades en cualquier momento durante la rutina presionando el botón de intervalo de velocidad. La velocidad actual aparecerá en la ventana de información de la velocidad.

No se pueden cambiar durante una rutina las velocidades de TROTE y CARRERA. Durante una rutina se puede ajustar la velocidad en cualquier momento con las teclas de FLECHA DE VELOCIDAD. Si se cambia las velocidades de TROTE y CARRERA usando el botón INTERVALO DE VELOCIDAD, se reajustarán estas velocidades a sus valores predefinidos.

4.4 Cómo maximizar las rutinas en una cinta de andar Life Fitness

Selección de un nivel

Los pasos para configurar una rutina **COLINA, AL AZAR, SPORT TRAINING 5 K** y **SPORT TRAINING 10 K** incluyen la selección de un nivel. La palabra “nivel” se refiere a un intervalo de porcentajes de inclinación. La cinta de andar dispone de 20 niveles, siendo el Nivel 1 el grado de inclinación medio más bajo y el Nivel 20 el más alto.

NIVEL	% de inclinación	NIVEL	% de inclinación
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Dentro de cada nivel hay siete porcentajes de inclinación o colinas. Durante una rutina, cada colina aparece en la ventana de PERFIL DE LA RUTINA como hileras de luces organizadas en una columna. El número de hileras iluminadas dentro de una columna corresponde a un porcentaje de inclinación. Por ejemplo, en el Nivel 5, la inclinación más baja es 0,0 por ciento y se representa como una hilera iluminada. La inclinación más alta, 4,3 por ciento, se representa por una columna con las siete hileras iluminadas.

En las rutinas **COLINA** y **AL AZAR**, estas colinas variables se producen en duraciones iguales, tal como se indica en la descripción de la rutina **COLINA**. Cuando el programa de rutina presenta una nueva colina, el porcentaje de inclinación cambia automáticamente para igualar esa colina.

Para cambiar los niveles durante una rutina, use las teclas de FLECHA o el teclado NUMÉRICO.

Uso de la Retroalimentación InstaPace™

La función Retroalimentación InstaPaceTM permite que los usuarios monitoizen el ritmo, o la tasa de minutos por kilómetro, mientras corren en la caminadora. Esta función debe activarse en la Configuración del administrador. Véase detalles en la Sección 5, *La configuración del administrador*. Cuando el usuario ajusta la velocidad de la caminadora con las teclas de FLECHA, el CENTRO DE MENSAJES muestra simultáneamente las KPH y la cadencia. Si el usuario ajusta la velocidad usando el teclado NUMÉRICO, el CENTRO DE MENSAJES muestra la cadencia después que la caminadora alcanza la nueva velocidad.

Uso del Control de velocidad ZerOut™

Si, durante una rutina, el usuario disminuye la velocidad hasta el mínimo y continúa presionando la FLECHA de DISMINUIR VELOCIDAD, la velocidad disminuirá hasta 0 KPH, que es el modo de pausa. La velocidad mínima es de 0,8 KPH, salvo que se cambie en la Configuración del administrador. Véase detalles en la Sección 5.2, *Parámetros de configuración*.

Recuperación

El exclusivo protocolo de recuperación de Life Fitness adapta automáticamente cada recuperación al rendimiento de la rutina de cada usuario. Los factores de rendimiento de la rutina, tales como velocidad, inclinación, duración y ritmo cardiaco, determinan la duración y la intensidad de la recuperación.

Atenuación

La función de atenuación controla el brillo de la pantalla en la consola de la caminadora. Para cambiar la configuración predeterminada del brillo, presione el botón ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre “ATENUACIÓN” y presione INTRODUCIR. Después, use las teclas de FLECHA para aumentar o disminuir el brillo a la configuración deseada, y presione INTRODUCIR para guardar la nueva configuración; o BORRAR para volver a la configuración predeterminada del brillo.

Si se selecciona una nueva configuración de brillo para una rutina, esa configuración se mantiene hasta que se cambie manualmente o concluya la rutina. Cuando se inicia una nueva rutina, el brillo vuelve a la configuración predeterminada.

4.5 Apertura de sesión en la red

Cuando la caminadora está conectada a la red, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para abrir sesión con un número de identificación personal. Pulse ENTER. A continuación, usando el TECLADO NUMÉRICO, introduzca los dígitos correctos del número de ID y presione INTRODUCIR nuevamente.

Consulte la Sección 5.1 “*Uso de la desactivación del Inicio rápido*” para recibir información detallada sobre las opciones de configuración de la red.

5 La Configuración del administrador

5.1 Cómo entrar y usar la configuración del administrador

Para entrar en la Configuración del administrador, presione y mantenga presionada la tecla PAUSA y después presione dos veces la tecla BORRAR. Continúe presionando la tecla PAUSA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre las palabras “MENÚ DE SERVICIO”. Después, suelte la tecla PAUSA, presione la tecla INICIO RÁPIDO y presione INTRODUCIR. A continuación el CENTRO DE MENSAJES muestra cada uno de los parámetros de configuración.

Use la tecla de flecha TIEMPO para recorrer la lista de parámetros, o deje que el CENTRO DE MENSAJES recorra las opciones automáticamente. Para detener el recorrido automático, presione la tecla PAUSA. Para reanudar el recorrido automático, presione otra vez la tecla PAUSA. Para seleccionar la opción mostrada, presione la tecla INTRODUCIR.

En la página siguiente se muestran los parámetros de la Configuración del administrador en el orden en que aparecen en la pantalla del CENTRO DE MENSAJES. Use las teclas INCLINACIÓN o VELOCIDAD para cambiar los parámetros. En la mayoría de los casos, cambiar un parámetro significa activarlo o desactivarlo. Véase más información en la tabla de la página siguiente.

5.2 PARÁMETROS DE CONFIGURACIÓN

PARÁMETRO DE CONFIGURACIÓN	PREDETERMINADO DE FÁBRICA	DESCRIPCIÓN
IDIOMA	ANGLOSAJONAS	El idioma de la pantalla del CENTRO DE MENSAJES. Las opciones incluyen inglés, alemán, francés, italiano, holandés, español, por tugués, y turco. El idioma japonés estás disponible sólo en las unidades equipadas con Pantalla de caracteres complejos (CCD).
CONFIGURACIÓN DE LA DURACIÓN MÁXIMA	60 minutos	Esta función permite que los administradores del gimnasio establezcan limites de duración de la rutina.
UNIDADES INGLESAS/MÉTRICAS:	ANGLOSAJONAS	El tipo de unidad de medida para peso, distancia y velocidad.
ENTRADA DE RUTINA PERSONALIZADA	N/D	Véase *Programación de rutinas personalizadas* en la Sección 4.
TELEMETRÍA	ACTIVADA	El encender la función de telemetría permite usar la la banda pectoral para el ejercicio Heart Rate Zone Training compatible con Polar® para monitorizar el ritmo cardiaco.
SENSOR DE ZANCADA	ACTIVADO	Esta función automáticamente pone en pausa la rutina si el usuario se baja de la banda.
VELOCIDAD MÁXIMA	22 (KPH) en la 95Te 26 (KPH) en la 97Te	Ésta es la mayor velocidad a la que puede funcionar la cinta de andar.
VELOCIDAD MÍNIMA	0,8 (KPH)	Ésta es la velocidad mínima a la que puede funcionar la cinta de andar.
TIEMPO DE ESPERA DE LA PAUSA	1 (minuto)	Éste es el tiempo máximo durante el cual una rutina puede per manecer en el modo pausa.
PANTALLA DE VATIOS	DESACTIVADA (Int.: ACTIVADA)	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra los vatios equivalentes de la frecuencia de pasos.
PANTALLA DE METS	DESACTIVADO	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra los METs equivalentes de la frecuencia de pasos.
PANTALLA DE CADENCIA	ACTIVADA	Esta función muestra la rapidez en minutos por kilómetro.
PANTALLA DE CALORÍAS POR HORA	ACTIVADA (Int.: DESACTIVADA)	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el número de calorías que se queman por horas durante la rutina.
PANTALLA DE DISTANCIA ESCALADA	DESACTIVADA	La distancia total trepada, basada en la inclinación y velocidad de la caminadora.
TASA DE ACELERACIÓN	3	La rapidez con la que la caminadora acelera hasta la velocidad seleccionada, que varía desde 1 (la más lenta) hasta 5 (la más rápida).
TASA DE DECELERACIÓN	3	La rapidez con la que la caminadora desacelera hasta la velocidad seleccionada, que varía desde 1 (la más lenta) hasta 5 (la más rápida).
BORRAR RUTINAS PERSONALIZADAS	N/D	Esta opción borra todas las rutinas personalizadas en un solo paso.
INCLINACIÓN MÁXIMA	15,0	Esta opción cambia el grado de inclinación máxima a un valor inferior al 15 por ciento.
CONFIGURACION MENSAJE DE INICIO	N/D	Véase “Uso de la Configuración de MENSAJE INICIAL” en esta sección.
DESACTIVACIÓN DEL INICIO RÁPIDO	DESACTIVADO	Use esta opción para desactivar o activar las rutinas INICIO RÁPIDO con las teclas numéricas. Véase “Uso de la desactivación del INICIO RÁPIDO” en esta sección.
PRUEBA DE CONDICIÓN PLUS	ACTIVADA (Int.: DESACTIVADA)	Activar/desactivar Pruebas de condición: PFT del Ejército, PRT de la Marina, PFT de la Infantería de Marina Protocolo Gerkin; PEB
PITIDOS DEL SISTEMA	ACTIVADO	Activa/desactiva los pitidos del sistema.
SELECCIÓN DEL IDIOMA DEL USUARIO	DESACTIVADA	Cuando esta opción está activada el usuario puede seleccionar un idioma para la rutina. Véase *Selección del idioma del usuario*, en esta sección.
MODO MARATÓN	DESACTIVADO	Si esta opción está activada se puede usar la rutina indefinidamente. Véase *Modo Maratón*, en esta sección.
TECLAS DE 3 VELOCIDADES DE LA ZONA DE ACTIVIDAD	ACTIVADA	Use esta opción para activar o desactivar las teclas de tres velocidades en el panel de la ZONA DE ACTIVIDADES. Si está desactivada, el usuario verá”*Función desactivada por administrador*” cuando los botones de la ZONA DE ACTIVIDAD están presionados.
LUZ DE NOTIFICACIÓN DE LA BANDA	DESACTIVADA	SI ESTÁ ACTIVADA, esta opción alertará a los encargados de los gimnasios si existe una notificación de la banda.

Programación de rutinas personalizadas

Después de entrar en la Configuración del administrador, use las teclas DE FLECHA DE TIEMPO para recorrer la lista de opciones de configuración, o deje que el CENTRO DE MENSAJES recorra las opciones automáticamente. Cuando aparezca “ENTRADA DE RUTINA PERSONALIZADA”, presione INTRODUCIR para seleccionar esta opción.

Las rutinas personalizadas se identifican por los números 1 al 6. Introduzca el número deseado en el teclado NUMÉRICO o use las teclas de FLECHA para recorrer los números mostrados. Presione INTRODUCIR para confirmar la selección del número. Si aún no existe una rutina para ese número, el CENTRO DE MENSAJES muestra una solicitud para empezar a crear la rutina.

Si ya existe una rutina para el número en cuestión, el CENTRO DE MENSAJES indica que ya existe, y muestra la opción para modificar la rutina existente. Los pasos para modificar una rutina son los mismos que para crear una nueva:

Usando la tecla TIEMPO o el teclado NUMÉRICO, seleccione una duración de rutina en minutos y presione INTRODUCIR. La duración no puede exceder el TIEMPO MÁXIMO establecido en la Configuración del administrador.

A continuación, seleccione el tipo de intervalo. Use las teclas de flecha para cambiar entre las opciones mostradas y presione la tecla INTRODUCIR para seleccionar el tipo de intervalo deseado. Las opciones son:

- Velocidad/Inclinación, en la que para cada intervalo se selecciona una velocidad y/o grado de inclinación de la caminadora.
- Ritmo cardiaco objetivo, en la que para cada intervalo se selecciona un ritmo cardiaco objetivo máximo.

El número de intervalos es siempre 30, por lo que la longitud de cada intervalo es igual a la duración seleccionada dividida entre 30. Cada intervalo se identifica por el momento en el que ocurre durante la rutina.

Si se selecciona Velocidad/Inclinación, el CENTRO DE MENSAJES muestra cada intervalo, identificado como el tiempo en el que ocurre el intervalo. Para cada intervalo mostrado, introduzca una velocidad usando la TECLA DE FLECHA DE VELOCIDAD, y/o un grado de inclinación usando la TECLA DE FLECHA DE INCLINACIÓN. Presione ENTER para confirmar cada selección. Después de seleccionar los valores para los 30 intervalos, el centro de mensajes muestra el aviso CUSTOM WORKOUT COMPLETED (Rutina personalizada completada) seguido de un aviso para crear una rutina para el siguiente número.

Si se selecciona Ritmo cardiaco objetivo, el CENTRO DE MENSAJES muestra cada intervalo, identificado como un número del 1 al 30. Para cada intervalo mostrado, introduzca un ritmo cardiaco objetivo usando las teclas de FLECHA. Presione ENTER para confirmar cada selección. Después de seleccionar los valores para los 30 intervalos, el centro de mensajes muestra el aviso CUSTOM WORKOUT COMPLETED (Rutina personalizada completada) seguido de un aviso para crear una rutina para el siguiente número.

Uso de la desactivación del Inicio rápido

Esta configuración tiene dos valores posibles, que se seleccionan usando las teclas de flecha de inclinación.

Los valores son los siguientes:

- Inicio rápido con las teclas numéricas **"permitido"**
- Inicio rápido con las teclas numéricas **"no permitido"**

El valor predeterminado es "permitido". Esto quiere decir que un usuario puede comenzar una rutina INICIO RÁPIDO con sólo introducir la velocidad deseada de la rutina utilizando simplemente las teclas numéricas. Si la configuración es "no permitido", el usuario no puede usar las teclas numéricas para comenzar una rutina INICIO RÁPIDO. Esta configuración está diseñada para evitar que los usuarios arranquen accidentalmente una rutina INICIO RÁPIDO en las caminadoras integradas en un sistema de red de entrenamiento que requiere la introducción de un ID de USUARIO y presionar INTRODUCIR antes de comenzar la rutina. Siempre se puede comenzar una rutina INICIO RÁPIDO presionando la tecla INICIO RÁPIDO.

Uso de la Configuración de mensaje inicial

Esta configuración permite mostrar un mensaje inicial personalizado antes del mensaje predeterminado "Seleccione Rutina o presione Inicio rápido". El mensaje personalizado puede tener hasta 52 caracteres.

Crear/Cambiar un Mensaje inicial

Después de entrar en la Configuración del administrador, busque la opción CONFIGURACIÓN DE MENSAJE INICIAL y presione INTRODUCIR. Use las teclas FLECHAS DE VELOCIDAD para seleccionar una letra, un número o un carácter especial disponible. Use las teclas FLECHAS DE INCLINACIÓN para avanzar o retroceder por el mensaje, o inserte espacios, uno por uno. El carácter activo parpadeará hasta que se cambie la posición con las teclas FLECHAS DE INCLINACIÓN.

Guardar un Mensaje inicial

Para guardar el MENSAJE INICIAL, presione INTRODUCIR. Aparecerá "MENSAJE GUARDADO" en el centro de mensajes confirmando que se ha guardado el mensaje. Para salir de la configuración de mensaje inicial sin guardarlo, presione dos veces la tecla BORRAR. Se mostrará "MENSAJE NO GUARDADO" en el centro de mensajes confirmando que no se ha guardado el mensaje.

Borrar un Mensaje inicial

Después de entrar en la Configuración del administrador, busque la opción CONFIGURACIÓN DE MENSAJE INICIAL y presione INTRODUCIR. Presione INTRODUCIR para acceder al MENSAJE INICIAL vigente. Presione la tecla RECUPERACIÓN para borrar el MENSAJE INICIAL vigente. Se mostrará "MENSAJE BORRADO" en el centro de mensajes indicando que se ha borrado el mensaje.

Modo maratón

El Modo maratón no tiene meta predefinida o definible. Permite que el usuario se ejercite indefinidamente. Una rutina en Modo Maratón finaliza sólo si el usuario elige terminarla o se activa un sistema de parada.

Para usarlo, active el Modo Maratón (ver a continuación).

Mientras configura una rutina, introduzca un valor de tiempo mayor que el límite superior mostrado en la consola. Cuando se supera el límite superior, el centro de mensajes muestra el aviso MODO MARATÓN.

Se puede finalizar de inmediato el Modo Maratón dentro de una rutina presionando la tecla de Tiempo. Al presionar la tecla de tiempo se puede establecer una meta de tiempo, siempre y cuando éste no sea menor que el tiempo ya transcurrido en la rutina.

Para activar el Modo Maratón, acceda a la Configuración del administrador (véase la sección 5.1). Con las teclas de flecha AUMENTAR / DISMINUIR TIEMPO, recorra hasta alcanzar el MODO MARATÓN. Cuando aparezca MODO MARATÓN en el Centro de mensajes, presione cualquiera de las TECLAS DE FLECHA DE AUMENTAR/DISMINUIR INCLINACIÓN o VELOCIDAD para activar o desactivar el modo.

Selección del idioma del usuario

Si se activa, esta opción permite que el usuario seleccione el idioma para comunicarse con la unidad durante una rutina.

Para usar la opción, active Selección del idioma del usuario (ver a continuación).

La consola mostrará el mensaje “SELECCIONE IDIOMA USANDO TECLAS DE FLECHA”. El usuario puede seleccionar de una lista de idiomas disponibles mediante las teclas de flecha. Presione introducir cuando aparezca el idioma deseado para seleccionarlo. Ahora puede empezar una rutina usando el idioma seleccionado. No es necesario seleccionar un idioma para comenzar una rutina. Simplemente presione el botón de Inicio rápido (Quick Start) para empezar una rutina o cualquiera de los botones de programa para empezar una rutina utilizando el idioma predeterminado.

El usuario puede seleccionar los siguientes idiomas:

Inglés, alemán, francés, italiano, holandés, español, portugués y turco.
El idioma japonés está disponible si la unidad está equipada con la consola CCD.

Para activar la opción Selección del idioma del usuario, acceda a la Configuración del administrador (véase la sección 5.1). Con las teclas de flecha AUMENTAR / DISMINUIR TIEMPO, recorra hasta SEL IDIOMA. Cuando aparezca SEL IDIOMA en el Centro de mensajes, presione cualquiera de las teclas de flecha de AUMENTAR/DISMINUIR INCLINACIÓN o VELOCIDAD para activar o desactivar el modo.

6 DATOS TÉCNICOS Y DE SERVICIO

6.1 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

La cinta de andar Life Fitness está respaldada por la excelencia y confiabilidad de la ingeniería de Life Fitness, y es uno de los equipos de ejercicios más resistentes y libres de problemas del mercado actual. Las cintas de andar comerciales Life Fitness se encuentran entre las más populares entre los instructores aeróbicos, resistiendo normalmente incluso el uso exigente - 18 horas por día, 7 días a la semana- en gimnasios, universidades e instalaciones militares de todo el mundo.

NOTA: *la seguridad del equipo se puede mantener sólo si se examina regularmente para ver si hay daños o desgaste. No utilice el producto hasta que se repare o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste, tal como se indica a continuación.*

Las siguientes sugerencias de mantenimiento mantendrán la cinta de andar Life Fitness funcionando a su máximo rendimiento:

- limpie con regularidad la consola de información y todas las superficies exteriores con jabón suave y agua, o bien un limpiador doméstico suave. Use sólo un paño de algodón suave. Aplique limpiador al paño de algodón antes de limpiar.

  NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO utilice toallas de papel, NO aplique limpiadores directamente a las superficies del equipo.***
- revise una vez por semana el funcionamiento del sistema de parada de emergencia.
- Revise una vez por semana el funcionamiento del botón de parada.
- inspeccione y aspire con regularidad el área inmediata alrededor y debajo de la unidad.
- aspire regularmente alrededor de la banda para caminar a fin de evitar la acumulación de desechos.
- inspeccione con regularidad las partes exteriores por si hay señales de desgaste, especialmente la banda para caminar, la plataforma y el cordón eléctrico.
- compruebe que la unidad esté correctamente nivelada.
- revise la posición (centrado) de la banda para caminar.

La posición de funcionamiento óptimo de la banda para caminar se establece entre 38 mm y 51 mm desde cada lado del armazón. Si la banda para caminar sobrepasa esta posición, consulte la sección 6.5, *Cómo ajustar y tensar la banda para caminar* o contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness para recibir instrucciones sobre el alineamiento correcto, llamando al 1-800-351-3737 (EE.UU.); en otros países contacte a su representante local.

***NOTA:** se recomienda encarecidamente usar un limpiador no abrasivo y un paño suave de algodón para limpiar el exterior de la unidad. En ningún momento se debe aplicar el limpiador directamente al equipo; aplique el limpiador no abrasivo a un paño suave y luego limpie la unidad. Contacte con Servicios de Asistencia al Cliente de Life Fitness para recibir más información (Consulte la sección 6.7, "Cómo obtener servicio de producto").*

6.2 PROGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Siga este programa para asegurar el funcionamiento correcto del producto.

PIEZA	*SEMANALMENTE*	*MENSUALMENTE*	*TRIMESTRAL*	*SEMESTRAL*	*ANUAL*
		CONJUNTO DE CONSOLA DE INFORMACIÓN			
Equipo			*Inspeccionar*		
Revestimiento de consola y zona de actividad	*Limpiar*			*Inspeccionar*	
Copas accesorias	*Limpiar*				*Inspeccionar*
Interruptor de parada	*Limpiar/Inspeccionar*				
Interruptor/Imán de emergencia	*Limpiar/Inspeccionar*				
		CONJUNTO DE MANILLAR			
Equipo				*Inspeccionar*	
Manillar delantero Ergo™	*Limpiar*			*Inspeccionar*	
Barandales laterales	*Limpiar*			*Inspeccionar*	
Sensores Lifepulse	*Limpiar/inspeccionar*				
		CONJUNTO DE ARMAZÓN			
Equipo				*Inspeccionar*	
Tapa del motor	*Limpiar*				
Compartimento electrónico del motor		*Limpiar aspirando*		*Inspeccionar*	
Correa de transmisión				*Inspeccionar*	
Soporte antiestático de la correade transmisión		*Inspeccionar*			
Cordones antiestáticos		*Inspeccionar*			
Niveladores de patas		*Inspeccionar/regular*			
Rodillo delantero				*Inspeccionar*	
Rodillo trasero				*Inspeccionar*	
Área lateral para ponerse de pie	*Limpiar*		*Inspeccionar*		
		GENERAL			
Nivel de la máquina	**Inspeccionar*				
Banda para caminar: centrada	*Inspeccionar*				
Bastidor, protectores de dedos, tapas terminales		*Inspeccionar visualmente*			
Cintillo antiestático	*Inspeccionar visualmente si se ha movido la cinta de andar* *Cambiar el cintillo antiestático si se cambian la banda y la plataforma*				
**Usar un nivel de burbuja para inspeccionar*					

6.3 Diagnóstico y reparación de la cinta de andar

Problema	Causa probable	Acción correctiva
No hay suministro eléctrico	Interruptor de encendido/ apagado.	Ponga el interruptor en la posición ENCENDIDO.
	Suministro eléctrico insuficiente.	Enchufe la cinta de andar en un circuito dedicado de 20 amperios. Consulte el Manual de Operación. Usando un voltímetro, verifique si hay suministro en el tomacorriente. Si no hay suministro, reinicie el disyuntor en el panel.
	Cordón eléctrico dañado.	Reemplace el cordón eléctrico. Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*.
	Cordón eléctrico asentado incorrectamente en enchufe hembra.	Inspeccione la conexión del suministro en el tomacorriente de pared y en la máquina para comprobar si el contacto es correcto.
	Disyuntor activado.	Verifique que no esté abierto el disyuntor. Si está abierto, reinicie el disyuntor. El disyuntor se encuentra en el lado exterior de la cinta de andar, próximo al interruptor de ENCENDIDO/APAGADO. El disyuntor es un disco circular con un botón blanco. El botón blanco habrá saltado. Presione el centro del botón blanco para reiniciar el disyuntor.

** Consulte la sección 6.6 "Cómo obtener servicio de producto" para obtener información sobre contactos.*

DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA CINTA DE ANDAR *(CONTINUACIÓN)*

Problema	Causa probable	Acción correctiva
La banda para caminar se sale del centro	Superficie del suelo desnivelada.	Revise los niveladores y nivele la cinta de andar. Revise la banda para caminar y vuelva a tensar según sea necesario. Consulte la sección 6.5 “Cómo ajustar y tensar la banda para caminar”.
Se reduce la velocidad máxima	El usuario empuja la banda para caminar. Esto sucede cuando el usuario corre a una velocidad mayor que la de banda para caminar, lo que provoca que los pies del usuario empujen dicha banda.	Indique a los usuarios que no deben empujar la banda para caminar en ninguna dirección.
	El usuario está deteniendo la banda para caminar. Esto sucede cuando usuarios de peso elevado caminan a velocidades más lentas que la banda. La banda para caminar se “detendrá” si el usuario se desplaza a menor velocidad que ésta.	
	Mal funcionamiento de la banda para caminar/plataforma. Se ha desgastado el laminado de la plataforma o la parte inferior de la banda para caminar se ha vidriado (dura, brillante).	Reemplace la banda y la plataforma.
	Suministro eléctrico insuficiente.	Enchufe la cinta de andar en un circuito dedicado de 20 amperios.
Ruido de roce debajo de la máquina	Puede que haya objetos extraños atascados debajo de la máquina.	Inspeccione la parte inferior de la banda para caminar y la máquina. Elimine cualquier desecho u objeto que pueda interferir con la cinta de andar.
	El cintillo antiestático se ha instalado incorrectamente.	Vuelva a poner el cintillo antiestático en el lado exterior de la banda para caminar.
La pantalla no se ilumina cuando se enciende la máquina	Conexión de 10 espigas floja en la pantalla de información o en el tablero de control de DSP.	Revise todas las conexiones eléctricas para comprobar que están instaladas correctamente. Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*.

** Consulte la sección 6.6 “Cómo obtener servicio de producto” para obtener información sobre contactos.*

DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA CINTA DE ANDAR *(CONTINUACIÓN)*

Problema	Causa probable	Acción correctiva
La unidad se reinicia al azar o hace pausas	Suministro eléctrico insuficiente.	Enchufe la cinta de andar en un circuito dedicado de 20 amperios.
	La varilla de tierra del cordón eléctrico está dañada.	Reemplace el cordón eléctrico.
	Cordón eléctrico asentado incorrectamente en el tomacorriente.	Inspeccione la conexión del suministro en el tomacorriente y en la máquina para comprobar que el contacto es correcto.
	El imán de parada de emergencia no está conectado.	Vuelva a conectar el imán de parada de emergencia.
	Es posible que una toalla u otro artículo haga contacto con el interruptor de parada al correr el usuario.	Aleje todas las obstrucciones posibles de la consola de información y del manillar.
	El interruptor de parada se ha activado con una leve presión o regresa lentamente a su posición una vez presionado.	Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*.
	El cable del interruptor de parada hace contacto correctamente.	Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*.
	Mazo de cables principal prensado.	Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*.
	Circuito de tierra abierto.	Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*.
	Inspección del sistema de sensor de zancada.	Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*.

6.4 Diagnóstico y reparación de la banda pectoral opcional de frecuencia cardíaca

La lectura de la frecuencia cardíaca es irregular o no existe

Problema	Causa probable	Acción correctiva
La lectura de la frecuencia cardíaca es irregular o no hay ninguna lectura	Los electrodos de la banda transmisora no están suficientemente húmedos para leer la frecuencia cardíaca con exactitud.	Humedezca los electrodos de la banda transmisora (consulte la sección 3.2).
	Los electrodos de la banda transmisora no están totalmente planos sobre la piel.	Asegúrese que los electrodos de la banda transmisora están totalmente planos sobre la piel (consulte la sección 3.2).
	La banda transmisora necesita limpieza.	Lave la banda transmisora con jabón suave y agua.
	La banda transmisora no está a menos de un metro (3.25 ft) del receptor de frecuencia cardíaca.	Asegúrese que la banda pectoral transmisora esté a menos de un metro del receptor de frecuencia cardíaca.
	La batería de la banda pectoral se ha agotado.	Contacte con el Departamento de Soporte a Clientes de Life Fitness* para recibir instrucciones sobre el reemplazo de la banda pectoral.
Lecturas de frecuencia cardíaca anormalmente elevadas	Interferencia electromagnética de televisores o antenas.	Aleje la cinta de andar unos cuantos centímetros de la causa probable, o viceversa, hasta que las lecturas de la frecuencia cardíaca sean precisas.
	Interferencia electromagnética de teléfonos móviles.	
	Interferencia electromagnética de ordenadores.	
	Interferencia electromagnética de coches.	
	Interferencia electromagnética de líneas de electricidad de alto voltaje.	
	Interferencia electromagnética de equipos para ejercicios accionados a motor.	
	Interferencia electromagnética de otro transmisor de frecuencia cardíaca que se encuentra a menos de un metro.	

** Consulte la sección 6.6 “Cómo obtener servicio de producto” para obtener información sobre contactos.*

6.5 Cómo ajustar y tensar la banda para caminar

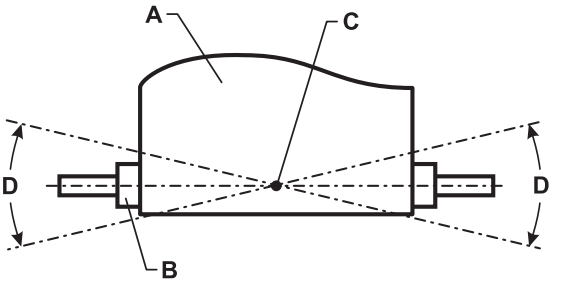
No mueva la cinta de andar ni ponga las manos debajo de la misma mientras esté enchufada en un tomacorriente.

Pernos tensores de la banda

Para realizar esta tarea se necesita una llave para tuercas hexagonales de 5/16 pulgadas. La cinta de andar Life Fitness tiene unos agujeros de acceso en los protectores del rodillo trasero que permiten acceder para tensar los tornillos. Estos tornillos tensores hacen posible el alineamiento y centrado de la banda para caminar (A) sin tener que quitar los protectores.

NOTA: *es sumamente importante que la cinta de andar esté correctamente nivelada antes de realizar cualquier ajuste de alineamiento. Una unidad inestable puede causar la desalineación de la banda para caminar. Consulte el tema "Cómo situar y estabilizar la cinta de andar Life Fitnes" en la sección 1.2, "Configuración", antes de intentar cualquier ajuste del rodillo trasero.*

Antes de proceder, es útil visualizar el punto pivote (C) del RODILLO TRASERO (B). Cada ajuste realizado en un lado del RODILLO debe compensarse con un ajuste igual y opuesto (D) del otro lado del mismo para mantener una tensión ideal en la correa en el punto pivote.



Alineamiento (centrado) de una banda para caminar

Este procedimiento lo deben realizar dos personas.

1. Localice los dos agujeros de acceso a los tornillos tensores en cada uno de los protectores del rodillo trasero.
2. Una persona se pone de pie en los carriles laterales de la cinta de andar y camina en la banda. Esta persona presiona la rutina MANUAL y fija la velocidad de la cinta en 4,0 KPH.
3. Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la derecha, la segunda persona gira el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido horario y después gira el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido antihorario para que la banda para caminar regrese al centro del rodillo.

   Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido horario y a continuación el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido antihorario para alinear la banda para caminar con el centro del rodillo.
4. Repita los ajustes hasta que la banda para caminar parezca centrada. Deje que la máquina sigua funcionando durante varios minutos a 6,4 KPH para observar si el alineamiento continúa estabilizado.

NOTA: *no gire más de una vuelta completa los tornillos de ajuste, en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente. Los números de teléfono se indican en la sección 6.8, Cómo obtener servicio de producto.*

Tensado de una banda para caminar existente

1 Entre en la rutina Manual y haga funcionar la cinta de andar durante cinco minutos a 8,0 KPH.

NOTA: *NO CORRA NI CAMINE EN LA BANDA.*

2 Reduzca la velocidad a 3,2 KPH. Camine sobre la cinta de andar. Agárrese firmemente de los barandales y empuje con los pies en la banda para caminar, cerca de la cubierta del motor, en sentido contrario al movimiento de la banda. Si la banda resbala, continúe con el paso 3. Si no resbala, la tensión es la correcta.

3 Usando la tecla ALTO, pare la cinta de andar. Gire los tornillos tensores de la banda un cuarto de vuelta en sentido horario en cada lado.

4 Repita los PASOS 2 y 3 hasta que la banda deje de resbalar. No exceda de una vuelta completa (cuatro cuartos de vuelta) por lado al regular los tornillos tensores de la banda.

5 Entre en la rutina MANUAL y haga funcionar la cinta de andar a 3,2 KPH, verifique que la trayectoria de la banda sea la correcta (Consulte la sección 6.5 *"Cómo ajustar y tensar la banda para caminar"*). Si la banda para caminar se desvía hacia la izquierda o la derecha, consulte el tema *Alineamiento (centrado) de una banda para caminar* en la página anterior.

No apriete demasiado los tornillos tensores mientras realiza los ajustes de la banda. El apriete excesivo de los tornillos puede estirar demasiado la banda para caminar y dañarla al igual que los cojinetes de los rodillos. No exceda de una vuelta completa en ninguno de los tornillos en ninguna dirección.

6.7 Notificación proactiva de desgaste de la banda

La cinta de andar notifica proactivamente al encargado de la instalación acerca del desgaste de la banda a través de diagnósticos. Se enciende una sola luz indicadora en la consola de la caminadora (si está activada por el administrador) cuando es necesario una revisión de la banda. Esta luz indicadora está ubicada en la esquina superior izquierda de la ventana de perfiles de rutina.

- Recordatorio automático de revisión de la banda a los 48.000 km
- Notificación basada en errores de tipo "No se puede alcanzar la velocidad objetivo" para velocidades/pesos específicos de usuario: (el mensaje real de error es "IMPOSIBLE OBTENER VELOCIDAD OBJETIVO")

Para revisar notificaciones:

Para entrar en Información de la banda/plataforma, presione y mantenga presionada la tecla PAUSA y después presione dos veces la tecla BORRAR. Continúe presionando la tecla PAUSA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre las palabras "MENÚ DE SERVICIO".

Luego, suelte la tecla PAUSA, presione la tecla QUEMA DE GRASA y después la tecla INTRODUZCA PESO. El CENTRO DE MENSAJES muestra "Información de la banda/plataforma" y después, si se ha activado una notificación, se muestra el mensaje de notificación "REVISAR LA BANDA/PLATAFORMA EN BUSCA DE SEÑALES DE DESGASTE EXCESIVO". Si no existen notificaciones, la zona de información de la banda/plataforma mostrará la información de la banda/plataforma.

NOTA: las notificaciones se borran automáticamente una vez que han sido mostradas.

6.8 Cómo obtener servicio de producto

1. Verifique el síntoma y revise las instrucciones de funcionamiento. El problema puede ser la falta de familiaridad con el producto, sus funciones y rutinas.
2. Localice y anote el número de serie de la unidad, que se encuentra en una placa cerca del interruptor de encendido.
3. Contacte con el grupo más cercano de Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness:

Para obtener servicio de producto dentro de Estados Unidos y Canadá:

Teléfono: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Teléfono gratuito: 800.351.3737

Para obtener servicio de producto en el resto del mundo:

Life Fitness Europe GmbH (Alemania)
Teléfono: (+49) 089.317.751.66
FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD
Teléfono: (+44) 1353.665.507
FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Oriente Medio y África, excepto las oficinas locales de LF)
Life Fitness Benelux
Teléfono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Teléfono: 800.438.836
FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Teléfono: (+43) 1615.7198
FAX: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asia y Australia, excepto las oficinas locales de LF)
Teléfono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness Latin America and Caribbean
Teléfono: (+1) 847.288.3964
FAX: (+1) 847 288.3886

Life Fitness Brazil
Teléfono (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (España)
Teléfono: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

7 ESPECIFICACIONES

7.1 ESPECIFICACIONES DE LA CAMINADORA LIFE FITNESS 95TI

Uso previsto:	Pesado/Comercial
Peso máximo del usuario:	181 kilogramos
Intervalo de velocidad:	0,8 - 23 KPH en incrementos de 0,16
Intervalo de elevación:	0% - 15% (en incrementos de 0,1%)
Tren motriz:	Motor de CA con controlador de motor MagnaDrive™
Tipo de motor:	De corriente alterna y velocidad variable
Potencia del motor:	4,0 HP en servicio continuo
Requerimientos de energía:	120 voltios, 20 amperios (EE.UU.). Consulte los requisitos eléctricos para obtener información sobre los requisitos fuera de Estados Unidos.
Rodillos:	9 centímetros de diámetro, coronados con precisión, delantero y trasero
Banda para caminar:	152 cm de largo x 51 cm de ancho, varias capas
Sistema de lubricación:	Banda para caminar bañada en lubricante
Tipo de plataforma:	Tablero reversible de fibra de mediana densidad de 19 mm
Sistema de amortiguación de impactos:	Sistema patentado de absorción de impactos FlexDeck® con Lifesprings™
Barandal delantero Ergo™:	Asideros de elastómero sobremoldeados de forma ergonómica.
Barandales laterales:	Asideros de elastómero sobremoldeados, en voladizo y acampanados, de 66 cm de largo
Sistemas de parada:	Sistema de parada de emergencia con cuerda magnética roja y amarilla, sensor de zancada e interruptor pulsador de parada de sesión, protuberante y muy visible.
Rutinas:	Quema de grasa, Cardio, Colina, Aleatoria, Manual, Personalizada (6 rutinas personalizables), Prueba de condición Life Fitness, PFT del Ejército, PRT de la Marina, PRT de la Fuerza Aérea, PFT de la Infantería de Marina, Gerkin, Pruebas de eficiencia física (PEB), Entrenamiento en intervalos de velocidades, Sport Training™ (5K y 10K), Meta de calorías, Meta de distancia, Meta de tiempo en zona, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™
Niveles:	20 (rutinas Colina, Aleatoria, 5K y 10K)
Sistemas de monitoización de la frecuencia cardíaca:	Sistema patentado de control del ritmo cardiaco por contacto digital Lifepulse™ y ritmo cardiaco compatible con telemetría Polar®.
Información visualizada en la consola:	Tiempo transcurrido, distancia total, calorías totales quemadas, vatios, MET, calorías quemadas por hora, velocidad, inclinación, frecuencia cardíaca, distancia escalada, tiempo en zona y ventana de perfil
Puertos (2):	Tipo RJ45, intercambiable Conexión preparada para red y puerto de entretenimiento para condición física (suministro eléctrico)

DIMENSIONES FÍSICAS:

Largo:	211 centímetros / 83 in.
Ancho:	94 centímetros / 37 in.
Altura:	161 centímetros / 63.5 in.
Peso:	195 kilogramos / 431 lb.
Altura de la banda a inclinación cero	28 centímetros / 11 in.

DIMENSIONES PARA ENVÍO:

Largo:	219 centímetros / 86.25 in.
Ancho:	108 centímetros / 42.5 in.
Altura:	67 centímetros / 26.5 in.
Peso:	230 kilogramos / 506 lb.

7.2 Especificaciones de la caminadora Life Fitness 97Ti

Uso previsto:	Pesado/Comercial
Peso máximo del usuario:	181 kilogramos / 400 lb.
Intervalo de velocidad:	0,8 - 26 KPH en incrementos de 0,16
Intervalo de elevación:	-3% - 15% (en incrementos de 0,1%)
Tren motriz:	Motor de CA con controlador de motor MagnaDrive™
Tipo de motor:	De corriente alterna y velocidad variable
Potencia del motor:	4,0 HP en servicio continuo
Requerimientos de energía:	120 voltios, 20 amperios (EE.UU.). Consulte los Requisitos eléctricos para obtener información sobre los requisitos fuera de los Estados Unidos.
Rodillos:	13 centímetros de diámetro, con corona de precisión, delantero y trasero
Banda para caminar:	152 cm de largo x 51 cm de ancho, varias capas
Sistema de lubricación:	Banda para caminar bañada en lubricante
Tipo de plataforma:	Tablero reversible de fibra de mediana densidad de 19 mm
Sistema de amortiguación de impactos:	Sistema patentado de absorción de impactos FlexDeck® con Lifesprings™
Barandal delantero Ergo™:	Asideros de elastómero sobremoldeados de forma ergonómica.
Barandales laterales:	Asideros de elastómero sobremoldeados, en voladizo y acampanados, de 66 cm de largo
Sistemas de parada:	Sistema de parada de emergencia con cuerda magnética roja y amarilla, sensor de zancada e interruptor pulsador de parada de sesión, protuberante y muy visible.
Rutinas:	Quema de grasa, Cardio, Colina, Aleatoria, Manual, Personalizada (6 rutinas personalizables), Prueba de condición, PFT del Ejército, PRT de la Marina, PFT de la Infantería de Marina, Gerkin, Pruebas de eficiencia física (PEB), Entrenamiento en intervalos de velocidades, Sport Training™ (5K y 10K), Meta de calorías, Meta de distancia, Meta de tiempo en zona, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™
Niveles:	20 (rutinas Colina, Aleatoria, 5K y 10K)
Sistemas de monitoización de la frecuencia cardíaca:	Sistema patentado de control del ritmo cardiaco por contacto digital Lifepulse™ y ritmo cardiaco compatible con telemetría Polar®.
Información visualizada en la consola:	Tiempo transcurrido, distancia total, calorías totales quemadas, vatios, MET, calorías quemadas por hora, velocidad, inclinación, frecuencia cardíaca, distancia escalada, tiempo en zona y ventana de perfil
Puertos (2):	Tipo RJ45, intercambiable
	Conexión preparada para red y puerto de entretenimiento para condición física (suministro eléctrico)

DIMENSIONES FÍSICAS:

Largo:	211 centímetros / 83 in.
Ancho:	94 centímetros / 37 in.
Altura:	167 centímetros / 65.75 in.
Peso:	204 kilogramos / 449 lb.
Altura de la banda a inclinación cero	33 centímetros / 13 in.

DIMENSIONES PARA ENVÍO:

Largo:	219 centímetros / 86.25 in.
Ancho:	108 centímetros / 42.5 in.
Altura:	72 centímetros / 28.5 in.
Peso:	240 kilogramos / 529 lb.

Esteiras Ergométricas 97Ti, 95Ti

Manual de Operação

Life Fitness

Sede Corporativa

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • EUA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3702
800.735.3867 (Ligação gratuita nos EUA e no Canadá)

Escritórios Internacionais

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Sala 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefone: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
Países Baixos
Telefone: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV
Parque Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Telefone: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRASIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASIL
Telefone (+55) (11) 4193-8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA
Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 Viena
ÁUSTRIA
Telefone: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
Espanha
Telefone: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALEMANHA
Telefone: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITÁLIA
Telefone: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
10601 West Belmont Avenue
Franklin Park, Illinois 60131
EUA.
Telefone: (+1) 847.288.3300
FAX:(+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REINO UNIDO
Telefone: (+44) 1.353.666 017
FAX: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tóquio
Japão 151-0051
Telefone: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K58-A273
06/06

Antes de utilizar este produto, é essencial a leitura
COMPLETA deste manual de operação e de TODAS as instruções de instalação.

Ele descreve a montagem do equipamento e ensina aos
membros como utilizá-lo corretamente e com segurança.

Advertência da Comissão Federal de Comunicações dos EUA (FCC) - Possível interferência de rádio-televisão

NOTA: *Este equipamento foi testado e está em conformidade com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais da Classe A de acordo com a parte 15 do regulamento da FCC. Esses limites destinam-se a proporcionar uma proteção razoável contra interferências prejudiciais, quando o equipamento é operado em um ambiente comercial. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofreqüência e se não for instalado ou utilizado conforme o manual de instruções, pode causar interferência prejudicial às comunicações de rádio. É provável que a operação deste equipamento em uma área residencial cause interferências prejudiciais e, nesse caso, será necessário que o usuário as elimine, cabendo-lhe as respectivas despesas incorridas.*

Classe SB (Studio): Uso profissional e/ou comercial.

CUIDADO: Qualquer alteração no equipamento pode invalidar a garantia do produto.

Qualquer serviço que não seja de limpeza ou de conservação deve ser realizado por um técnico autorizado. Não existem peças que possam ser consertadas pelo usuário.

ÍNDICE

Seção	Descrição	Página
1.	Introdução	6
1.1	Instruções importantes de segurança	6
1.2	Ajuste	8
	Requisitos de Energia Elétrica	
	Instruções de Aterramento	
	Como Posicionar e Estabilizar a Esteira Ergométrica Life Fitness	
	Interruptor de Energia	
	Centragem da Esteira	
	Sistema de Desligamento Automático do Sensor de Passada	
	Rede de Exercícios de Aptidão Física	
	Encaminhamento do Cabo de Alimentação	
2.	O Console e a Zona de Atividade	12
2.1	Visão Geral do Console e da Zona de Atividade	12
2.2	Descrição do Console e da Zona de Atividade	13
2.3	Suporte para leitura e porta-acessórios	14
3.	Exercício Heart Rate Zone Training®	15
3.1	Por que o exercício Heart Rate Zone Training?	15
3.2	Monitoramento do batimento cardíaco	16
	O Sistema Lifepulse™ System	
	A Cinta de Telemetria Opcional para Medir o Batimento Cardíaco	
4.	Os exercícios	17
4.1	Visão geral dos exercícios	17
4.2	Uso dos exercícios	18
4.3	Descrição dos exercícios	20
	Início Rápido	
	Manual	
	Aleatório	
	Queima de Gordura	
	Cardio	
	Montanha	
	Exercícios Personalizados	
	Objetivo de Calorias	
	Objetivo de Distância	
	Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado	
	Sport Training™	
	Heart Rate Hill™	
	Heart Rate Interval™	
	Extreme Heart Rate™	
	Teste de Condicionamento	
	Testes de condicionamento	
	Teste de Condicionamento Life Fitness,Teste de Aptidão Física (PFT) do Exército, Teste de Preparo Físico (PFT) da Marinha, Teste de Aptidão Física (PFT) dos Fuzileiros Navais, Teste de Aptidão Física (PFT) da Força Aérea, Gerkin, Bateria de Eficiência Física (PEB)	
	Intervalo de Velocidade	

4.4 Maximização de Exercícios em uma Esteira Ergométrica Life Fitness 31
Seleção de nível
Uso do Feedback InstaPace™
Uso do controle de velocidade ZerOut™
Moderação
Luminosidade
4.5 Efetue o processo de aceitação na rede 32
5. A Configuração das Opções do Gerente 33
5.1 Entrada e uso da Configuração das Opções do Gerente 33
5.2 Posições de configuração 34
Programação dos exercícios personalizados
Uso da desativação do Início Rápido
Uso do preparo da mensagem de início
Uso da configuração do tempo máximo MaxDuration
Modo Maratona
Seleção do Idioma do Usuário
6. Dados técnicos e de manutenção 38
6.1 Conselhos sobre manutenção preventiva 38
6.2 Programa de manutenção preventiva 39
6.3 Diagnóstico e solução de problemas com a Esteira Ergométrica 40
6.4 Diagnóstico e correção de problemas da Cinta de Telemetria opcional para medir o batimento cardíaco 42
6.5 Como ajustar e tensionar a esteira 43
Os Parafusos Tensionadores da Esteira
Regulagem (Centragem) da Esteira
Tensionamento de uma Esteira Existente
6.6 Notificação Proativa sobre Desgaste da Esteira 45
6.7 Como obter assistência técnica para o produto 46
7. Especificações 47
7.1 Especificações da Esteira Ergométrica Life Fitness 97Ti 47
7.2 Especificações da Esteira Ergométrica Life Fitness 95Ti 48

©2006 Life Fitness, uma divisão da Brunswick Corporation. Todos os direitos reservados. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck e Heart Rate Zone Training são marcas registradas e Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, InstaPace, ZerOut, Lifepulse, MagnaDrive, Lifespring e Custom Plus são marcas comerciais da Brunswick Corporation. Polar é marca registrada da Polar Electro, Inc. Cardio Theather é marca registrada da Cardio Theater Holdings e subsidiária integral da ClubCom Corporation. Broadcast Vision é marca comercial da Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx é marca registrada da Integrated Fitness Corp. É proibido o uso de qualquer dessas marcas sem o consentimento expresso, por escrito, da Life Fitness ou respectivas companhias.

Este Manual de Operação descreve as funções dos seguintes produtos:

Esteiras Ergométricas Life Fitness:

97Ti

95Ti

Consulte “Especificações” neste manual sobre os componentes específicos do produto.

Declaração de finalidade: A esteira ergométrica é uma máquina de exercícios que permite que os usuários caminhem ou corram, no lugar, sobre uma superfície movente.

A Life Fitness recomenda ENFATICAMENTE que, antes de o usuário submeter-se a um programa de exercícios, este deve consultar um médico com a finalidade de fazer um exame médico completo, especialmente quando tiver histórico familiar de hipertensão (pressão sangüínea alta), doenças cardíacas, tiver mais de 45 anos de idade, for fumante, tiver alto nível de colesterol, for obeso ou não tiver feito exercícios regularmente no ano anterior.

O usuário deve parar imediatamente se, em qualquer momento, ao fazer exercícios, sentir fraqueza, tontura, dor ou falta de ar.

1 Introdução

1.1 INSTRUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Antes de usar a esteira ergométrica, leia todas as instruções.

- **PERIGO:** Para reduzir o risco de choques elétricos, desligue sempre este produto Life Fitness da tomada antes de limpá-lo ou de tentar fazer qualquer tipo de manutenção.
- **ADVERTÊNCIA:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques elétricos, ou ferimentos, é essencial que cada produto seja ligado a uma tomada devidamente aterrada.
- **ADVERTÊNCIA:** Conserve a área de 2 metros por 1 metro atrás da esteira ergométrica livre de quaisquer obstruções, incluindo paredes, móveis e outros equipamentos.
- **ADVERTÊNCIA:** Certifique-se de que o cordão de parada de emergência esteja preso ao usuário e que este esteja devidamente posicionado na esteira ergométrica antes de iniciar o exercício.
- Para desconectar, mova o interruptor LIGA-DESLIGA para DESLIGAR e depois remova o plugue da tomada.
- Nunca utilize um produto Life Fitness se ele tiver um cabo de alimentação ou uma tomada danificada, ou se tiver sido derrubado, danificado, ou submerso, mesmo que parcialmente, em água. Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Coloque este produto em uma posição em que o plugue do cabo de alimentação esteja acessível para o usuário.
- Mantenha o cabo de alimentação longe de superfícies aquecidas. Não puxe o equipamento pelo cabo de alimentação, nem use o cabo como alça. Não coloque o cabo de alimentação no chão, debaixo da esteira ergométrica ou ao longo da parte lateral da esteira ergométrica. Consulte a Seção 1.2 para verificar como encaminhar o cabo de alimentação corretamente.
- Se o cabo de alimentação estiver danificado, o fabricante, um representante de assistência técnica autorizado ou uma pessoa qualificada deverá substituí-lo para evitar um perigo.
- Não utilize este produto em áreas em que produtos em aerossóis estejam sendo utilizados ou onde oxigênio esteja sendo administrado. Tais substâncias criam o perigo de combustão e explosão.
- Siga sempre as instruções apresentadas no console para operar o equipamento corretamente.
- Não instale este produto ao ar livre, próximo de piscinas ou em áreas muito úmidas.
- Quando o equipamento for utilizado por crianças, pessoas inválidas ou incapacitadas, é necessária supervisão rigorosa.
- Nunca utilize um produto Life Fitness com as aberturas de ar bloqueadas. Mantenha as aberturas de ar livres de fiapos, pêlos, ou qualquer tipo de obstrução.

- Nunca introduza objetos dentro de qualquer abertura desse produto. Se um objeto vier a cair dentro da parte interna, desligue a fonte de energia, desconecte o plugue da tomada e recupere-o com muito cuidado. Se o artigo não puder ser alcançado, entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos, de qualquer tipo, diretamente sobre o equipamento, exceto sobre um porta-acessórios ou um suporte adequado. Recomenda-se o uso de recipientes com tampas.
- Não use este produto com os pés descalços. Sempre use calçados. Use calçados que tenham solas de borracha ou de alta tração. Não use calçados que tenham saltos, solas de couro, travas ou cravos. Sempre retire pedras encravadas nas solas.
- Mantenha roupas soltas, cordões de calçado e toalhas afastados das peças móveis.
- Não coloque a mão dentro do equipamento ou embaixo dele, nem o incline para um lado enquanto ele estiver em funcionamento.
- As barras de apoio podem ser seguradas para melhorar a estabilidade, conforme for necessário, porém não são para uso contínuo.
- Nunca monte ou desmonte da esteira ergométrica enquanto ela estiver em movimento. Use as barras de apoio sempre que precisar de estabilidade adicional. Em caso de emergência, tal como um tropeço, segure as barras de apoio e coloque os pés nas plataformas later.
- Nunca ande ou corra para trás na esteira ergométrica.
- Quando for necessário imobilizar a esteira ergométrica, ajuste o mostrador para que indique SELECIONAR O EXERCÍCIO. (Aperte o botão de PARADA duas vezes, se já não estiver lá). Depois, aperte a tecla DIMINUIR VELOCIDADE e aperte a tecla de PAUSA. A esteira ergométrica indicará agora "IMOBILIZADA". Nesse estado, a esteira ergométrica não poderá ser operada. O motor principal e a inclinação estarão desativados. A esteira ergométrica permanecerá nesse estado durante redefinições, ciclos de potência, etc. Para restaurar a operação normal, repita a mesma seqüência de teclas: aperte a tecla DIMINUIR VELOCIDADE e a de PAUSA. A esteira ergométrica exibirá "SELECIONAR O EXERCÍCIO" outra vez.
- Use este equipamento apenas para o uso a que se destina, conforme descrito neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA CONSULTAR FUTURAMENTE.

1.2 AJUSTE

Leia o Manual de Operação antes de montar a Esteira Ergométrica Life Fitness. Antes de começar o processo de montagem, coloque a esteira no local em que será usada.

REQUISITOS DE ENERGIA ELÉTRICA

A Esteira Ergométrica Life Fitness requer uma linha exclusiva* compatível com as configurações elétricas indicadas no quadro abaixo.

Supply Voltage *(VAC)*	Frequency *(Hz)*	Rated Current *(Amps)*
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

* Uma derivação individual para cada esteira ergométrica, de acordo com o NEC (Código Nacional de Eletricidade dos EUA), artigos 210-21 (b) (1) e 210-23 (ou outras normas elétricas equivalentes de outros países). Os fios fase, neutro e terra devem ser conectados independentemente (não enlaçados nem amarrados a outros circuitos).

NOTA: *Não modifique o plugue fornecido com o produto. Se ele não se encaixar na tomada elétrica disponível, providencie a instalação de uma tomada elétrica adequada por um eletricista qualificado.*

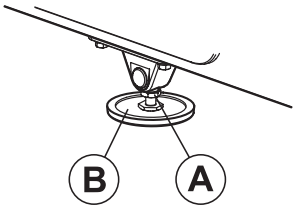
INSTRUÇÕES DE ATERRAMENTO

Este produto Life Fitness deve ser aterrado corretamente. Se o equipamento apresentar um mau funcionamento ou sofrer uma avaria, o aterramento fornecerá um circuito com menos resistência para a corrente elétrica, que reduzirá o risco de choque para qualquer pessoa que toque ou use o equipamento. Cada unidade é equipada com um cabo elétrico, que inclui um fio terra para ligar o equipamento à terra e um plugue com pino de aterramento. O plugue deve ser introduzido em uma tomada que tenha sido instalada corretamente e ligada à terra em conformidade com todos os códigos e regulamentos locais.

NÃO DEVE SER USADO um adaptador temporário para conectar este plugue a uma tomada de 2 pólos na América do Norte. Quando uma tomada de 20 ampères aterrada não está disponível, um eletricista qualificado deverá instalar uma. Os modelos com um consumo de 16 ampères ou mais devem ser instalados em uma linha dedicada.

PERIGO: Uma conexão incorreta do fio terra do equipamento pode resultar num risco de choque elétrico. No caso de dúvida, verifique com um eletricista qualificado sobre a técnica correta de aterramento. NÃO modifique o plugue fornecido com o produto. Se ele não se encaixar na tomada elétrica, providencie a instalação de uma tomada elétrica adequada por um eletricista qualificado. Qualquer modificação do plugue elétrico resultará no cancelamento da garantia.

Como posicionar e estabilizar a Esteira Ergométrica Life Fitness



Siga todas as instruções de segurança contidas na Seção 1.1. e mova a esteira ergométrica para o local onde será usada. Consulte a Seção 7, intitulada *Especificações* para obter as dimensões de assentamento. Deixe uma distância de 21 cm entre a esteira ergométrica e outros equipamentos de cada lado. Deixe uma distância de dois metros entre a parte traseira da esteira ergométrica e qualquer objeto ou superfície.

Depois de colocar o equipamento onde ele será usado, verifique a estabilidade dele. Se houver, até mesmo, um movimento oscilante ligeiro ou o equipamento não estiver estável, determine qual é o suporte estabilizador que não está apoiado no chão. Para ajustar, afrouxe a CONTRA-PORCA (A) e gire o SUPORTE ESTABILIZADOR (B) até que o movimento oscilante pare, e ambos os suportes estabilizadores se apóiem firmemente no chão. Reaperte a CONTRA-PORCA.

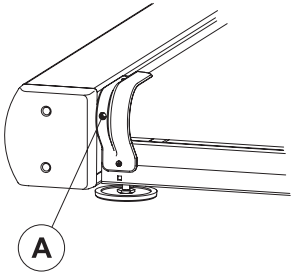
NOTA: *Para que o equipamento funcione corretamente, é extremamente importante que o suporte estabilizador esteja ajustado corretamente. Um equipamento desbalanceado poderá causar o desalinhamento da esteira. É recomendado utilizar um nível para nivelar o equipamento corretamente.*

Interruptor de energia

Localizado no painel frontal, na base da esteira ergométrica, o interruptor LIGA/DESLIGA tem duas posições: “I” (um) para LIGA e “0” (zero) para DESLIGA.

Centragem da esteira

Depois de instalar e nivelar a esteira ergométrica, examine-a para garantir que está alinhada corretamente. Primeiro, conecte o cabo de alimentação na tomada adequada. Consulte os *Requisitos de Energia Elétrica*, no começo desta seção para obter os detalhes. Depois, ligue a esteira.



Providencie para que uma pessoa fique em pé sobre as plataformas, em qualquer um dos lados da estrutura da esteira. Não fique em cima da esteira nesse momento. Aperte a tecla INÍCIO RÁPIDO e, com a seta AUMENTAR A VELOCIDADE, aumente a velocidade para 6,4 quilômetros por hora (KM/H).

Se a esteira se mover para a direita enquanto estiver em funcionamento, providencie para que uma segunda pessoa gire o parafuso tensionador direito um quarto de volta no sentido horário e depois gire o parafuso tensionador esquerdo (A) um quarto de volta no sentido anti-horário. Veja a ilustração abaixo. Esta ação volta a esteira para o centro do rolo.

Se a esteira se mover para a esquerda, gire o parafuso tensionador esquerdo um quarto de volta no sentido horário e depois gire o parafuso tensionador direito um quarto de volta no sentido anti-horário para fazer a esteira voltar para o centro do rolo.

Repita estes ajustes até que a esteira pareça estar centrada. Deixe a esteira continuar girando durante vários minutos para assegurar-se de que está estabilizada.

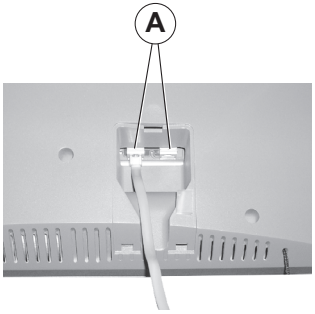
NOTA: *Não exceda uma volta completa dos parafusos de ajuste em qualquer direção. Depois de uma volta completa, se a esteira não tiver uma trajetória adequada, entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente. Os números dos telefones estão listados na Seção 6.7, intitulada "Como obter assistência técnica para o produto".*

Sistema de Desligamento Automático do Sensor de Passada

O sistema de desligamento automático do Sensor de Passada detecta se há um usuário sobre a esteira/plataforma. Se um usuário deixar a esteira/plataforma durante um exercício, o sistema é acionado e a seguinte mensagem é exibida: "Usuário não detectado sobre a esteira - pressione enter para continuar o exercício". Se o usuário pressionar enter durante a exibição da mensagem, o exercício prosseguirá sem interrupção. Se o usuário não apertar o botão "enter", esta outra mensagem será exibida: "Usuário não detectado sobre a esteira - apertar "enter" para continuar o exercício". Nesse momento, a energia será cortada e a esteira ergométrica entrará no modo Pausa. Se o usuário pressionar ENTER durante a segunda mensagem, o exercício prosseguirá. Se o usuário não pressionar ENTER, a esteira ergométrica continuará no modo Pausa e eventualmente encerrará o exercício. Esse recurso pode ser desativado na Configuração das Opções do Gerente.

Rede de exercícios de aptidão física

As duas portas intercambiáveis de rede tipo RJ45 (A) estão localizadas na parte traseira do console. Essas portas de rede, localizadas atrás da tampa traseira de acesso ao console, permitem que a esteira seja conectada em um sistema de entretenimento durante os exercícios de aptidão física e/ou em uma rede de aptidão física como a FitLinxx®.



- **Rede:** As portas integradas da rede permitem que o equipamento permute informações sobre os exercícios com uma base de dados da rede de aptidão física.
- **Entretenimento durante os exercícios de aptidão física:** As portas de rede integradas permitem que a esteira ergométrica energize um receptor de terceiros com um sistema de entretenimento como o sistema Cardio Theater®, BroadcastVision™ or Enercise™.

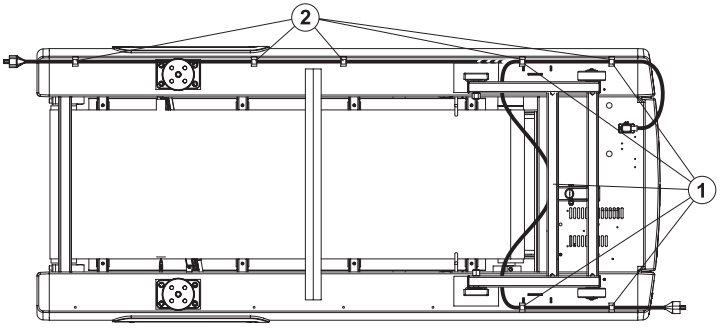
Encaminhamento do cabo de alimentação

O cabo de alimentação pode sair diretamente da esteira, pode ser encurtado e sair pelo lado esquerdo dianteiro do usuário ou passar embaixo da estrutura, prendendo-se nas presilhas, e sair pelo lado direito traseiro da esteira ergométrica.

Para o gerenciamento eficiente do cabo, as seguintes opções de encaminhamento são recomendadas:

Com o cabo de alimentação desconectado, introduza as presilhas nos orifícios correspondentes. Veja a ilustração abaixo. Use a Configuração de Orifícios 1 ou 2 para localizar as presilhas e prenda o cabo de alimentação nelas, eliminando qualquer folga entre as presilhas.

NOTA: *Talvez seja necessário inclinar a esteira ergométrica para fazer o encaminhamento correto do cabo de alimentação.*



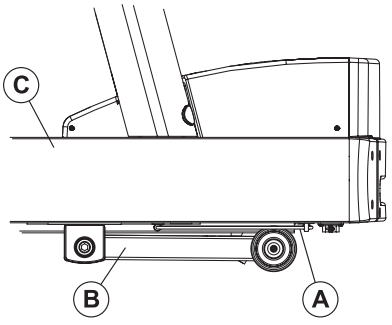
Para conectar o plugue do cabo de alimentação em uma tomada localizada em frente à esteira ergométrica, use o Modelo dos Orifícios 1 para as tomadas localizadas em frente à máquina.

NOTE: *Para acomodar a inclinação da esteira ergométrica, é preciso pelo menos 60 cm de cabo de alimentação entre a tomada e a última presilha para tomadas localizadas em frente à esteira.*

Para conectar o plugue do cabo de alimentação em uma tomada localizada atrás da esteira ergométrica, use o Modelo dos Orifícios 2 para as tomadas localizadas atrás da máquina.

ATENÇÃO: Assegure-se de que haja um espaço de 2 m atrás da esteira ergométrica. Contate os Serviços de Atendimento ao Cliente Life Fitness para obter um cabo de alimentação opcional mais longo, se for necessário.

PERIGO: Assegure-se de que o cabo de alimentação (A) não entra em contato com a esteira nem fica preso entre a estrutura (C), o braço de levantamento (B) ou a roda; o descumprimento desta advertência poderá resultar em lesões corporais graves.

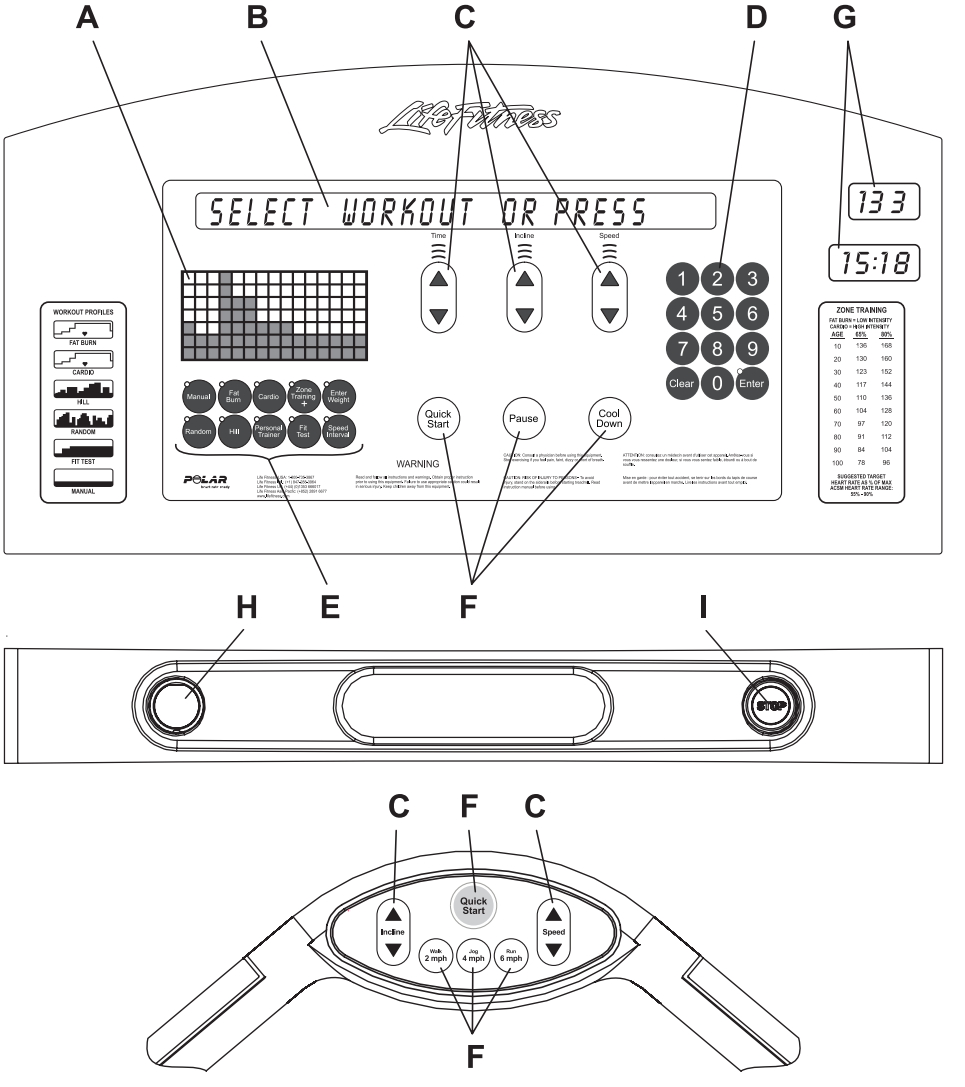


NOTE: *Quando o Modelo 1 for utilizado, é extremamente importante fazer o encaminhamento do cabo de alimentação ENTRE a estrutura de levantamento e a estrutura principal.*

2 O Console e a Zona de Atividade

2.1 Visão Geral do Console e da Zona de Atividade

O console computadorizado e Zona de Atividade na esteira ergométrica permitem que o usuário adapte um exercício de acordo com a capacidade física e os objetivos individuais, como também monitore o seu progresso. Com este console e Zona de Atividade fácil de usar, o usuário pode acompanhar a melhoria de sua aptidão física ao passar de um exercício para outro.



2.2 Descrição do Console e da Zona de Atividade

A JANELA DO PERFIL DO EXERCÍCIO: Durante um exercício, montanhas e vales intervalados aparecem nesta janela como colunas de luzes. O número de fileiras iluminadas dentro de uma coluna corresponde a uma porcentagem da inclinação.

B CENTRO DE MENSAGENS: esta janela exibe as instruções passo a passo para configurar um exercício. Durante o exercício, ele exibirá as calorias, distância, tempo, inclinação e velocidade†. Adicionalmente, o CENTRO DE MENSAGENS exibe as calorias por hora, METS (consumo metabólico de energia), Watts, cadência em minutos por quilômetro e a distância subida, se for capacitado para fazer isso na Configuração das Opções do Gerente. Consulte a Seção 5.1, intitulada *Entrada e uso da Configuração das Opções do Gerente.*

† *Batimento cardíaco também no 95Ti.*

C Teclas de seta de TEMPO, INCLINAÇÃO e VELOCIDADE: aperte essas teclas para aumentar ou para diminuir o tempo do exercício, a inclinação da plataforma da esteira ergométrica ou a velocidade da esteira. O CENTRO DE MENSAGENS exibe os dados de entrada em seções localizadas apenas acima das teclas. Adicionalmente, qualquer uma dessas teclas pode ser apertada para configurar um exercício ou para mudar as posição da Configuração das Opções do Gerente.

D Teclado NUMÉRICO: Use o teclado NUMÉRICO para entrar o tempo do exercício, o nível de dificuldade, a velocidade da correia, o peso, a distância, a seleção do objetivo, o sexo e o objetivo de batimento cardíaco.

Tecla LIMPAR: aperte essa tecla uma vez para limpar dados que ainda não foram entrados. Aperte-a duas vezes em seqüência, durante a programação, para restabelecer o ponto inicial da esteira e recomeçar a seqüência de programação.

Tecla ENTRAR: aperte esta tecla para confirmar as entradas dos valores configurados para o exercício, conforme exibidos no CENTRO DE MENSAGENS.

E Teclas SETAS DE SELEÇÃO DO EXERCÍCIO: Aperte qualquer uma dessas teclas para selecionar o programa identificado no rótulo da tecla. Esses programas incluem: **QUEIMA DE GORDURA, CARDIO, MONTANHA, ALEATÓRIO, MANUAL, ZONE TRAINING +, TESTE DE CONDICIONAMENTO, PERSONAL TRAINER** e **INTERVALO DE VELOCIDADE.**

TECLA INFORME O PESO: APERTE ESTA TECLA PARA INFORMAR O PESO DE UM USUÁRIO DURANTE UM EXERCÍCIO DE INÍCIO RÁPIDO. UTILIZE AS TECLAS DE SETA DE TEMPO OU O TECLADO NUMÉRICO PARA INFORMAR UM VALOR DE PESO.

F Tecla INÍCIO RÁPIDO: Pressione esta tecla para começar imediatamente um exercício manual, sem ter que selecionar um programa de exercícios. Uma vez que o exercício esteja em andamento, utilize as teclas de seta ou o teclado NUMÉRICO para mudar o nível de intensidade ou a duração do exercício, conforme desejado.

Tecla MODERAÇÃO: Aperte esta tecla para começar a moderação de um exercício personalizado automaticamente.

Tecla PAUSA: Aperte esta tecla para parar a esteira e manter o exercício atual. Continue o exercício apertando a tecla PAUSA outra vez ou apertando a tecla ENTER.

TECLA DE 3 VELOCIDADES: Pressione estas teclas para alcançar imediatamente as suas velocidades de exercícios desejada.

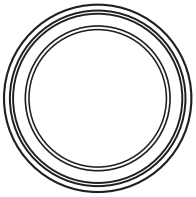
G PAINEL DE BATIMENTO CARDÍACO YOUR ZONE™ (Modelo 97Ti somente):

BATIMENTO CARDÍACO: Exibe o batimento cardíaco durante um exercício quando o usuário segura os sensores Lifepulse™ ou veste uma cinta de telemetria compatível com Polar® para monitorar o batimento cardíaco.

TEMPO NO BATIMENTO CARDÍACO DESEJADO: Exibe o tempo acumulado que o batimento cardíaco permanece dentro da zona selecionada para o exercício Heart Rate Zone Training. Para obter mais informações, consulte a Seção 3, intitulada *Exercício Heart Rate Zone Training*.

A Esteira Ergométrica Life Fitness está equipada com um sistema manual de parada de emergência. Use um dos dois recursos descritos abaixo para parar a esteira imediatamente.

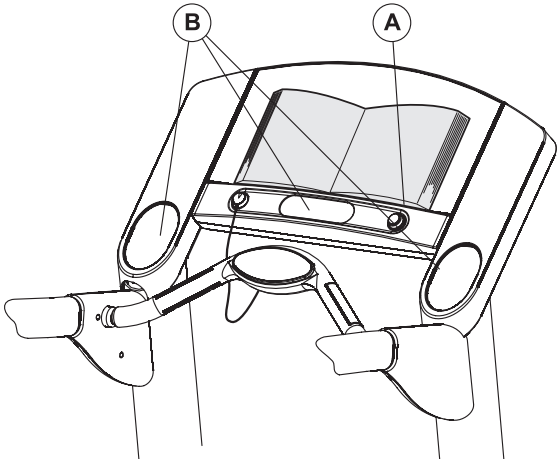
H Um ímã redondo, marcado STOP, encontra-se no lado esquerdo do painel, abaixo do console. Um cordão com uma presilha para roupa está preso nesse ímã. Antes de iniciar um exercício, prenda a presilha na roupa. Para parar a esteira, puxe a corda removendo o ímã do console. Volte a colocar o ímã na posição adequada para restabelecer o sistema.



I Um botão redondo, marcado STOP, encontra-se no lado direito do painel, abaixo do console. Aperte o botão para parar a esteira e encerrar o exercício atual.

2.3 Suporte para leitura e porta-acessórios

O desenho do console inclui um suporte para leitura integrado (A) que permite que um livro ou uma revista seja apoiado durante o exercício. Três porta-acessórios embutidos (B) também estão incluídos no console. Dois porta-acessórios laterais acomodam itens maiores, como garrafas de água, e um porta-acessórios central serve para guardar itens menores, como aparelhos pessoais de som.



3 Exercício Heart Rate Zone Training®

3.1 Por que o exercício Heart Rate Zone Training®?

As pesquisas indicam que fazer exercícios mantendo um batimento cardíaco específico é a maneira ideal de monitorar a intensidade do exercício e maximizar os resultados. Essa é a idéia por detrás do método de exercício Heart Rate Zone Training® da Life Fitness.

O Treinamento por Zona identifica uma faixa, ou zona, de batimento cardíaco ideal para o exercício de queima de gordura ou de aumento da capacidade cardiovascular. A zona é uma porcentagem do batimento cardíaco máximo teórico† (BMmax) e seu valor depende do exercício. A Esteira Ergométrica Life Fitness oferece dois exercícios exclusivos projetados para tirar máximo proveito dos benefícios do exercício Heart Rate Zone Training+.

- **QUEIMA DE GORDURA**
- **CARDIO**
- **HEART RATE HILL™**
- **HEART RATE INTERVAL™**
- **EXTREME HEART RATE™**

Cada exercício oferece benefícios diferentes, conforme é discutido na Seção 4, intitulada *Os Exercícios*.

NOTA: Recomenda-se consultar um instrutor de educação física para definir os objetivos específicos de aptidão física e planejar um programa de exercícios.

Para mudar o objetivo de batimento cardíaco durante um exercício, simplesmente indique um novo objetivo de batimento cardíaco com o teclado NUMÉRICO.

Para mudar de programa durante um exercício, utilize as teclas de SELEÇÃO DE EXERCÍCIO.

Os exercícios Heart Rate Zone Training® medem o batimento cardíaco. Use a cinta de telemetria opcional ou segure os sensores Lifepulse™ para que o computador integrado da esteira ergométrica possa monitorar o batimento cardíaco durante um exercício. O computador ajustará o nível de inclinação automaticamente para manter o objetivo de batimento cardíaco* de acordo com o batimento cardíaco real.

ZONE TRAINING

FAT BURN = LOW INTENSITY
CARDIO = HIGH INTENSITY

AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

SUGGESTED TARGET HEART RATE AS % OF MAX ACSM HEART RATE RANGE: 55% - 90%

† Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

3.2 Monitoramento do batimento cardíaco

O Sistema Lifepulse™

Para utilizar o sistema Lifepulse™ da esteira para verificar o batimento cardíaco durante um exercício, segure os sensores de aço inoxidável localizados na barra de apoio dianteira Ergo™. Dois sensores estão localizados em cada uma dss barras de apoio. O contato tem de ser mantido com todos os quatro sensores a fim de obter um batimento cardíaco. O console exibe um batimento cardíaco 20 a 30 segundos depois do contato com os sensores.

Não tente segurar os sensores com velocidades superiores ao ritmo de caminhada (geralmente 7,2 km/h). Para essas velocidades, recomenda-se utilizar uma cinta de telemetria.

A cinta de telemetria opcional para medir o batimento cardíaco

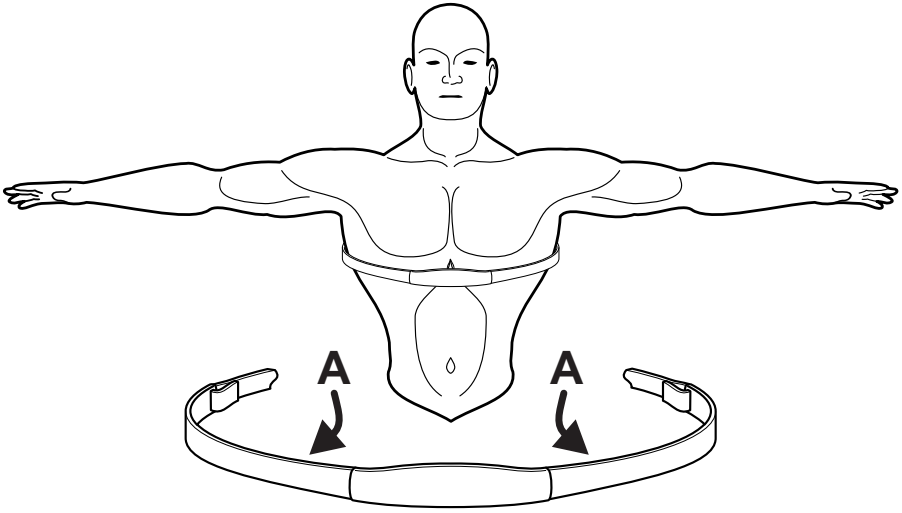
A Esteira Ergométrica Life Fitness está equipada com telemetria Polar®, um sistema de monitoramento do batimento cardíaco em que os eletrodos, pressionados contra a pele, transferem sinais do batimento cardíaco para o console da esteira. Esses eletrodos são presos a uma cinta de telemetria que o usuário veste durante o exercício. A cinta de telemetria é um acessório opcional. Para encomendá-la, telefone para os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness no número 1-800-351-3737.

Consulte o diagrama abaixo para o posicionamento correto da cinta. Os eletrodos (A), que são as duas superfícies ranhuradas no lado interior da cinta, devem permanecer molhados para transmitir com precisão os impulsos elétricos do coração de volta para o receptor. Molhe os eletrodos. Em seguida, prenda a cinta tão elevada quanto possível debaixo dos músculos do peito. A cinta deverá estar bem justa, porém suficientemente confortável para permitir a respiração normal.

A cinta transmissora fornecerá a melhor leitura do batimento cardíaco quando os eletrodos estiverem diretamente em contato com a pele nua. Apesar disso, ela funcionará adequadamente através de uma camada fina de roupa molhada.

Se for necessário reumedecer os eletrodos da cinta de telemetria, segure o centro da cinta, puxe-o para afastá-lo do peito e expor os dois eletrodos e reumedeça-os.

Durante a configuração de um exercício Heart Rate Zone Training, o usuário deverá definir uma velocidade inicial. Se não for detectada uma cinta de telemetria, a velocidade máxima permitida será de 7,2 KM/H. Se for detectada uma cinta de telemetria, a velocidade máxima será de 22,5 km/h (25,7 km/h no 97Ti).



4 Os Exercícios

4.1 Resumo dos Exercícios

O que segue são exercícios pré-programados para a Esteira Ergométrica Life Fitness.

O **INÍCIO RÁPIDO** é o modo mais rápido para iniciar os exercícios. Depois que a tecla INÍCIO RÁPIDO for apertada, o exercício no modo MANUAL começará imediatamente.

MANUAL é um exercício de esforço constante no qual o usuário pode mudar o nível de resistência ou a velocidade em qualquer momento.

RANDOM (ALEATÓRIO) é um exercício de treinamento intervalado com níveis de intensidade que mudam constantemente e que ocorrem sem modelo ou progressão regular.

MONTANHA é um exercício de treinamento intervalado. Intervalos são períodos de exercício aeróbico intenso separados por períodos regulares de exercício de menor intensidade.

O **INTERVALO DE VELOCIDADE** permite ao usuário alternar entre duas velocidades previamente escolhidas tocando em um único botão.

O SPORT TRAINING™ (5K) é um exercício com objetivo de distância, que simula um terreno real com variação dos níveis de inclinação. Ele foi projetado para ajudar os corredores a treinar para uma corrida de 5 quilômetros. Pode ser acessado por meio do botão de exercícios PERSONAL TRAINER.

O **SPORT TRAINING™** (10K) é um exercício com objetivo de distância, que simula um terreno real com variação dos níveis de inclinação. Ele foi projetado para ajudar os corredores a treinar para uma corrida de 10 quilômetros. Pode ser acessado por meio do botão de exercícios PERSONAL TRAINER.

Os exercícios **PERSONAL TRAINER** podem ser acessados por meio da tecla Personal Trainer. Entre eles destacam-se os exercícios pré-programados **OBJETIVO DE DISTÂNCIA, OBJETIVO DE CALORIAS** e **OBJETIVO DE TEMPO NO BATIMENTO CARDÍACO DESEJADO**, além de um máximo de seis exercícios personalizados, que podem ser programados pelo gerente de uma academia ou outros funcionários autorizados.

HEART RATE HILL™ leva o usuário por três montanhas diferentes baseadas no objetivo de batimento cardíaco*. O usuário veste a cinta de telemetria para medir o batimento cardíaco, ou segura continuamente os sensores Lifepulse™.

HEART RATE INTERVAL™ alterna entre uma montanha e um vale baseados no objetivo de batimento cardíaco*. O usuário veste a cinta de telemetria para medir o batimento cardíaco, ou segura continuamente os sensores Lifepulse™.

EXTREME HEART RATE™ é um exercício intenso para usuários mais experientes. Ele foi concebido para aumentar e diminuir o batimento cardíaco tão rapidamente quanto possível. O usuário veste a cinta de telemetria para medir o batimento cardíaco, ou segura continuamente os sensores Lifepulse™.

† *Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.*

**O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BMmax). O OBM recomendado para um usuário de 40 anos de idade no exercício HEART RATE HILL é de 144, ou 80 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria (220–40)*0,80 = 144.*

FAT BURN (QUEIMA DE GORDURA) é um exercício de baixa intensidade para queimar as reservas de gordura do corpo. O usuário veste a cinta de telemetria para medir o batimento cardíaco ou segura continuamente os sensores Lifepulse. O programa ajusta o nível de intensidade mudando a inclinação (altitude), baseado no batimento cardíaco real, para manter o batimento cardíaco em 65 por cento do máximo teórico†.

CARDIO é um exercício de maior intensidade que enfatiza os benefícios cardiovasculares e maximiza a queima de gordura para usuários com maior aptidão física. O usuário veste a cinta de telemetria para medir o batimento cardíaco, ou segura continuamente os sensores Lifepulse™. O programa ajusta o nível de intensidade, baseado no batimento cardíaco real, para manter o batimento cardíaco em 80 por cento do máximo teórico†.

TESTES DE CONDICIONAMENTO

O **TESTE DE CONDICIONAMENTO LIFE FITNESS** mede a capacidade cardiovascular e pode ser utilizado para monitorar melhorias e resistência a cada 4 a 6 semanas.

Os **TESTES DE CONDICIONAMENTO ADICIONAIS** são similares ao exercício TESTE DE CONDICIONAMENTO, exceto que esses programas são baseados em protocolos predefinidos específicos. Os testes disponíveis são:

- **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (PFT) -** *(FORÇAS ARMADAS DOS EUA)*
- **TESTE DE PREPARO FÍSICO DA MARINHA (PRT) -** *(FORÇAS ARMADAS DOS EUA)*
- **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DOS FUZILEIROS NAVAIS (PFT) -** *(FORÇAS ARMADAS DOS EUA)*
- **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DA FORÇA AÉREA (PRT) -** *(ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE BOMBEIROS)*
- **PROTOCOLO GERKIN -** *(INTERNATIONAL ASSOCIATION OF FIRE FIGHTERS)*
- **BATERIA DE EFICIÊNCIA FÍSICA (PEB) -** *(AUTORIDADES POLICIAIS FEDERAIS DOS EUA)*

4.2 Uso dos Exercícios

Selecione um exercício ou estabeleça a conexão para permitir o acesso ao banco de dados de exercícios da rede de aptidão física. Consulte a Seção 4.5, intitulada *Efetue o Processo de Aceitação na Rede* para obter os detalhes. A tabela abaixo lista os passos para configurar cada exercício.

Utilize o teclado NUMÉRICO para entrar os valores quando o CENTRO DE MENSAGENS assim o solicite, ou utilize as teclas das SETAS de TEMPO, INCLINAÇÃO ou de VELOCIDADE para fazer a rolagem pelos valores desejados exibidos no CENTRO DE MENSAGEM. Aperte ENTER para confirmar cada uma das seleções. Os valores introduzidos podem ser mudados durante todos os exercícios, com a exceção daqueles acessados pelo botão **TESTE DE CONDICIONAMENTO**.

Passos de Configuração de Exercícios da Esteira Life Fitness

INÍCIO RÁPIDO
Aperte INÍCIO RÁPIDO
Comece o exercício

MANUAL
Aperte MANUAL
Informe o peso
Informe o tempo
Informe a inclinação
Informe a velocidade
Comece o exercício

ALEATÓRIO
Aperte ALEATÓRIO
Informe o peso
Informe o tempo
Informe o nível
Informe a velocidade
Comece o exercício

QUEIMA DE GORDURA**
Aperte QUEIMA DE GORDURA
Informe o peso
Informe o tempo
Informe a idade
Informe o OBM*
Informe a velocidade
Comece o exercício

CARDIO**
Aperte CARDIO.
Informe o peso
Informe o tempo
Informe a idade
Informe o OBM*
Informe a velocidade
Comece o exercício

MONTANHA
Aperte MONTANHA
Informe o peso
Informe o tempo
Informe o nível
Informe a velocidade
Comece o exercício

EXERCÍCIOS DE PERSONAL TRAINER
Aperte PERSONAL TRAINER repetidamente até que os EXERCÍCIOS DE PERSONAL TRAINER apareçam; pressione ENTER
Selecione o número do exercício desejado, de 1 a 6; aperte ENTRAR
Comece o exercício

OBJETIVO DE CALORIAS
Aperte PERSONAL TRAINER repetidamente até que OBJETIVO DE CALORIAS apareça; aperte ENTER
Informe o peso
Informe as calorias
Informe a inclinação
Informe a velocidade
Comece o exercício

OBJETIVO DE DISTÂNCIA
Aperte PERSONAL TRAINER repetidamente até que OBJETIVO DE DISTÂNCIA apareça; aperte ENTER
Informe o peso
Informe a distância
Informe a inclinação
Informe a velocidade
Comece o exercício

OBJETIVO DE TEMPO NO BATIMENTO CARDÍACO DESEJADO
Aperte PERSONAL TRAINER repetidamente até que OBJETIVO DE TEMPO NO BATIMENTO CARDÍACO DESEJADO apareça; aperte ENTER
Informe o peso
Informe o tempo
Selecione Queima de Gordura ou Cardio
Informe a idade
Informe o OBM*
Informe a velocidade
Comece o exercício

SPORT TRAINING™
Aperte PERSONAL TRAINER repetidamente até que SPORT TRAINING 5K ou SPORT TRAINING 10K apareça; aperte ENTER
Informe o peso
Informe o nível
Informe a velocidade
Comece o exercício

HEART RATE HILL™**
Aperte TREINAMENTO POR ZONA+ repetidamente até que HEART RATE HILL apareça; aperte ENTER.
Informe o peso
Informe o tempo
Informe a idade
Informe o OBM*
Informe a velocidade
Comece o exercício

BATIMENTO CARDÍACO INTERVAL™**
Aperte TREINAMENTO POR ZONA+ repetidamente até que HEART RATE INTERVAL apareça; aperte ENTER.
Informe o peso
Informe o tempo
Informe a idade
Informe o OBM*
Informe a velocidade
Comece o exercício

EXTREME HEART RATE™**
Aperte TREINAMENTO POR ZONA+ repetidamente até que EXTREME HEART RATE apareça; aperte ENTER.
Informe o peso
Informe o tempo
Informe a idade
Informe o OBM*
Informe a velocidade de caminhada
Informe a velocidade de jogging
Comece o exercício

TESTE DE CONDICIONAMENTO LIFE FITNESS**
Aperte TESTE DE CONDICIONAMENTO repetidamente até que TESTE DE CONDICIONAMENTO apareça; aperte ENTRAR
Informe o peso
Informe a idade
Informe o sexo
Informe a velocidade
Comece o exercício

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (PFT) DO EXÉRCITO
Aperte TESTE DE CONDICIONAMENTO repetidamente até que PFT DO EXÉRCITO apareça; aperte ENTRAR
Informe o peso
Informe a idade
Informe o sexo
Informe a velocidade
Comece o exercício

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (PFT) DOS FUZILEIROS NAVAIS
Pressione TESTE DE CONDICIONAMENTO repetidamente até TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (PRT) DOS FUZILEIROS NAVAIS ser exibido; pressione ENTER
Indique SIM ou NÃO para a pergunta: A ALTITUDE MENOR DE 1370 m (ACIMA DO NÍVEL DO MAR?
Informe o peso
Informe o sexo
Informe a velocidade
Comece o exercício

TESTE DE PREPARO FÍSICO (PRT) DA MARINHA
Aperte TESTE DE CONDICIONAMENTO repetidamente até que PRT DA MARINHA apareça; aperte ENTRAR
Indique SIM ou NÃO para a pergunta: A ALTITUDE MENOR DE 1525 m ACIMA DO NÍVEL DO MAR?
Informe o peso
Informe a idade
Informe o sexo
Informe a velocidade
Comece o exercício

TESTE DE PREPARO FÍSICO (PFT) DA FORÇA AÉREA
Pressione TESTE DE CONDICIONAMENTO repetidamente até TESTE DE PREPARO FÍSICO (PFT) DA FORÇA AÉREA ser exibido; pressione ENTER
Informe o peso
Informe a idade
Informe o sexo
Informe a velocidade
Comece o exercício

PROTOCOLO GERKIN**
Pressione TESTE DE CONDICIONAMENTO repetidamente até PROTOCOLO GERKIN ser exibido; pressione ENTER
Informe o peso
Informe a idade
Informe o OBM*
Comece o exercício

TESTE DE BATERIA DE EFICIÊNCIA FÍSICA (PEB)
Aperte TESTE DE CONDICIONAMENTO repetidamente até que BATERIA DE EFICIÊNCIA FÍSICA (PEB) apareça; aperte ENTER
Informe o peso
Informe a idade
Informe o sexo
Informe a velocidade
Comece o exercício

INTERVALO DE VELOCIDADE
Aperte INTERVALO DE VELOCIDADE
Informe o peso
Informe o tempo
Informe a inclinação
Informe a velocidade de jogging
Informe a velocidade de corrida

** O Batimento Cardíaco Alvo (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o batimento cardíaco alvo do exercício de **QUEIMA DE GORDURA** para um usuário de 40 anos de idade é de 117. Esse exercício visa 65% do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria (220 – 40)*0,65=117.*

*** Este exercício exige que o usuário vista a cinta de telemetria ou segure os sensores Lifepulse™.*

4.3 Descrições dos Exercícios

Início Rápido

O **INÍCIO RÁPIDO** é o modo mais rápido para iniciar os exercícios. Depois que a tecla INÍCIO RÁPIDO for apertada, começará um exercício MANUAL. Para uma queima precisa de calorias, INFORME O PESO utilizando o botão INFORME O PESO. O nível de inclinação é estabelecido em zero pelo parâmetro básico. Mude o nível utilizando a tecla de seta de INCLINAÇÃO. Mude a velocidade utilizando a tecla de VELOCIDADE, aumentando ou diminuindo até o nível desejado, ou utiliza o teclado NUMÉRICO para introduzir um valor novo para a velocidade.

Manual

O PROGRAMA **MANUAL** é um exercício de esforço constante no qual o usuário pode mudar o nível de resistência ou a velocidade em qualquer momento.

Aleatório

O programa **RANDOM (ALEATÓRIO)** cria um terreno de montanhas e vales que varia com cada um dos exercícios. Mais de um milhão de modelos diferentes são possíveis.

Queima de Gordura

O exercício de **QUEIMA DE GORDURA** foi concebido para manter o batimento cardíaco de um usuário em 65 por cento do máximo teórico† (BMmax) a fim de proporcionar os resultados ideais. Do princípio ao fim do exercício, o usuário veste uma cinta de telemetria ou segura os sensores Lifepulse™. Se o usuário não estiver vestindo uma cinta de telemetria, a JANELA DO PERFIL DO EXERCÍCIO exibe um formato de coração e o CENTRO DE MENSAGENS exibe uma mensagem para segurar os sensores. O console monitora continuamente e exibe o batimento cardíaco, ajustando o nível de intensidade da esteira ergométrica para atingir e manter o objetivo*. Esse sistema elimina o sobretreino e o subtreino, além de maximizar os benefícios aeróbicos do exercício empregando as reservas de gordura do corpo como combustível.

NOTA: *O nível de intensidade é mudado pela inclinação. A velocidade só pode ser mudada pelo usuário.*

Cardio

O exercício **CARDIO** é virtualmente idêntico ao de **QUEIMA DE GORDURA**, entretanto, o objetivo de batimento cardíaco é calculado a 80% do máximo teórico† (HRmax)**. O objetivo mais elevado promove a melhoria cardiovascular colocando uma carga de trabalho mais pesada no músculo do coração.

NOTA: *O nível de intensidade é mudado pela inclinação. A velocidade só pode ser mudada pelo usuário.*

NOTA: *Mude o objetivo de batimento cardíaco em qualquer momento com o TECLADO NUMÉRICO.*

† *Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.*

** O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BMmax). Por exemplo, o OBM recomendado para um usuário de 40 anos de idade no exercício de QUEIMA DE GORDURA é de 117, ou 65 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria (220 - 40)*0,65=117.*

*** O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BMmax). O OBM recomendado para um usuário de 40 anos de idade no exercício CARDIO é de 144, ou 80 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria (220–40)*0,80 = 144.*

MONTANHA

O exercício de **HILL (MONTANHA)** patenteado pela Life Fitness oferece uma variedade de configurações para o treino intervalado. Intervalos são períodos de exercício cardiovascular intenso separados por períodos regulares de exercício de menor intensidade. A JANELA DO PERFIL DO EXERCÍCIO representa esses intervalos altos e baixos como colunas de LEDs iluminados, os quais, em conjunto, têm a aparência de montanhas e vales. O exercício de treinamento intervalado computadorizado tem sido cientificamente demonstrado que proporciona uma melhoria cardiorespiratória maior do que o treinamento de cadência constante.

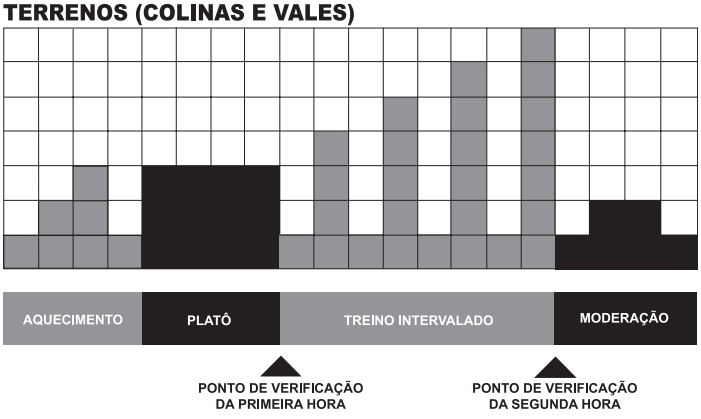
O exercício de **HILL (MONTANHA)** desenvolve-se por meio de quatro fases, cada uma marcada por níveis diferentes de intensidade. A janela do PERFIL DO EXERCÍCIO exibe o progresso dessas fases. Conforme foi mencionado nas descrições abaixo, o batimento cardíaco deve ser medido em duas etapas durante o exercício para calcular a sua eficácia. Vista a cinta de telemetria ou segure continuamente os sensores do Lifepulse™. O CENTRO DE MENSAGENS não exibe nenhuma solicitação de medição do batimento cardíaco, como nos casos dos programas **CARDIO, QUEIMA DE GORDURA** e **HEART RATE ZONE TRAINING**.

1 **Warm-up (Aquecimento)** é uma fase de resistência baixa com aumento gradativo, que leva o batimento cardíaco para o limite inferior da zona de batimento cardíaco desejado* e aumenta a respiração, como também o fluxo sangüíneo para os músculos que estão trabalhando.

2 **Plateau (Platô)** aumenta a intensidade ligeiramente e a mantém constante para levar o batimento cardíaco para o limite inferior da zona de batimento cardíaco desejado. Verifique o batimento cardíaco no fim desta fase.

3 **Treinamento Intervalado** é uma série de montanhas que vão ficando cada vez mais íngremes, alternando com vales ou períodos de recuperação. O batimento cardíaco deve subir até o limite superior da zona de batimento cardíaco desejado. Verifique o batimento cardíaco no fim desta fase.

4 **Cool-down (Desaquecimento)** é uma fase de baixa intensidade que permite que o corpo comece a remover ácido láctico e outros produtos derivados do exercício, que se acumulam nos músculos e contribuem para que fiquem doloridos.



Cada coluna, conforme vista na JANELA DO PERFIL DOS EXERCÍCIOS e na tabela acima, representa um intervalo. A duração global do exercício determina a duração de cada intervalo. Cada exercício consiste em 20 intervalos, de modo que a duração de cada intervalo é igual à duração do exercício inteiro dividido por 20.

1 a 9 minutos: Um exercício com duração inferior a 10 minutos é insuficiente para que o programa **HILL (MONTANHA)** complete as quatro fases adequadamente. O programa, portanto, condensa um exercício dessa duração em várias etapas.

10 a 19 minutos: As durações dos intervalos são estabelecidas inicialmente em 30 segundos para um exercício de 10 minutos. Para cada minuto acima de 10, cada um dos intervalos aumenta três segundos. Um exercício de 15 minutos 15consiste em 20 intervalos de 45 segundos cada um.

20 a 99 minutos: Todos os intervalos duram 60 segundos. Se o usuário acrescentar minutos à duração preestabelecida enquanto o exercício está em andamento, o programa acrescentará montanhas e vales que são idênticos aos primeiros oito intervalos da fase de treinamento Intervalado. Esse modelo repete-se até a conclusão do exercício.

Exercícios Personalizados

O console da esteira ergométrica armazena até seis exercícios personalizados. Esses exercícios são criados pelos gerentes das academias ou outra pessoa autorizada. Para obter informações sobre a criação desses exercícios, consulte o tópico intitulado Programação dos *Exercícios Personalizados* na Seção 5, intitulada *A Configuração das Opções do Gerente*.

Para utilizar os exercícios personalizados, aperte o botão PERSONAL TRAINER repetidamente até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba "EXERCÍCIOS DE PERSONAL TRAINER". Em seguida, aperte ENTER. O CENTRO DE MENSAGENS exibe uma mensagem para selecionar o número do exercício personalizado, que varia de 1 a 6. Utilizando as teclas de seta ou o teclado NUMÉRICO, selecione o número e aperte ENTER. Se um exercício não tiver sido criado para aquele número, o CENTRO DE MENSAGENS simplesmente fará a rolagem para o próximo número. Se um exercício foi criado para o número selecionado, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá mensagens sucessivas para entrar o peso e escolher a velocidade. Depois que essas entradas forem fornecidas, o exercício começará.

Objetivo de Calorias

Este exercício foi projetado para promover a perda e o controle do peso. O objetivo de queimar um determinado número de calorias na duração do tempo selecionado. Uma vez atingido o objetivo, o exercício vai automaticamente para uma fase de moderação e termina em seguida.

Objetivo de Distância

Este exercício foi projetado para criar resistência. O objetivo é cobrir uma determinada distância em quilômetros. Uma vez atingido o objetivo, o exercício vai automaticamente para uma fase de moderação e termina em seguida.

NOTA: *Quando um usuário estabelece este objetivo com as teclas de SETA DE TEMPO, o console exibe os valores em incrementos de 160 metros.*

Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado

O programa Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado, uma das opções do Heart Rate Zone Training®, melhora os exercícios de **QUEIMA DE GORDURA** e **CARDIO** estabelecendo um período para ficar dentro da zona desejada como objetivo do exercício. No final do período, o exercício vai para uma fase de moderação.

Sport Training™

Este exercício com objetivo de distância foi projetado para os corredores que treinam para competição. O programa cria terrenos realísticos, estabelecendo graus de inclinação diferentes do princípio ao fim do percurso. Os graus de inclinação dependem dos níveis de dificuldade selecionados durante a configuração do exercício. Uma inclinação de 1,5 por cento, que é o nível básico, simula uma superfície de corrida plana. Uma inclinação de zero por cento simula uma corrida em declive. A duração em cada inclinação varia de 30 a 60 segundos. O trajeto termina quando o objetivo de distância é atingido.

Dois programas de Sport Training™ estão disponíveis na esteira ergométrica:

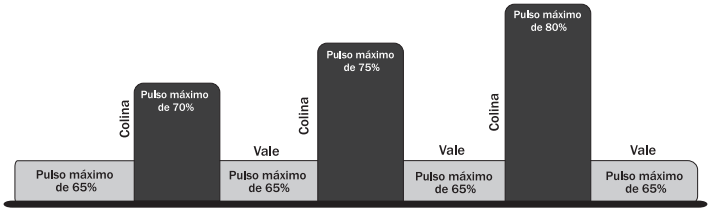
- **SPORT TRAINING™ (5K)** é um percurso de 5 quilômetros.
- **SPORT TRAINING™ (10K)** é um percurso de 10 quilômetros.

** O Batimento Cardíaco Alvo (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o batimento cardíaco alvo do exercício de **QUEIMA DE GORDURA** para um usuário de 40 anos de idade é de 117. Esse exercício visa 65% do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria (220 – 40)*0,65=117.*

HEART RATE HILL™

Esse programa combina o perfil do exercício de **HILL (Montanha)** padrão com o conceito de Heart Rate Zone Training. O objetivo de batimento cardíaco* padrão é calculado como 80 por cento do máximo teórico† (BMmax), mas o usuário pode ajustar o objetivo de batimento cardíaco durante a configuração do exercício. Todas as montanhas e vales são porcentagens do BMmax. Esse exercício consiste em três montanhas que visam a cumprir três objetivos de batimento cardíaco: A primeira montanha leva o batimento cardíaco a 70 por cento do BMmax. A segunda montanha aumenta o batimento cardíaco para 75 por cento do BMmax. A terceira montanha corresponde ao Objetivo de Batimento Cardíaco, levando-o para 80 por cento do BMmax. O vale é sempre definido como 65 por cento do BMmax.

Após um aquecimento padrão de três minutos, o exercício progride em direção à primeira montanha e ao objetivo de batimento cardíaco. Quando o usuário atinge 70 por cento do BMmax, a montanha continua por um minuto. Depois de um minuto, o nível diminui para um vale. Quando o batimento cardíaco do usuário cai para 65 por cento do BMmax, o vale continua por um minuto. Em seguida, a próxima montanha começa, com o respectivo objetivo de batimento cardíaco. Quando o usuário conclui o terceiro par de montanha e vale, o programa volta para a primeira montanha e repete o ciclo tantas vezes quanto a duração o permita. No final do período, o exercício vai para uma fase de moderação. Se o batimento cardíaco ultrapassar o máximo teórico por mais de 45 segundos, a esteira ergométrica entrará automaticamente no modo de pausa. Se o usuário não alcançar o objetivo de batimento cardíaco depois de cinco minutos, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá uma mensagem para aumentar ou diminuir a velocidade, dependendo se o exercício está numa fase de montanha ou de vale. O programa não avança para um novo objetivo de batimento cardíaco até que o usuário alcance o objetivo atual.



Perfil do exercício HEART RATE HILL

117 batidas por minuto
127 batidas por minuto
117 batidas por minuto
135 batidas por minuto
117 batidas por minuto
144 batidas por minuto
117 batidas por minuto

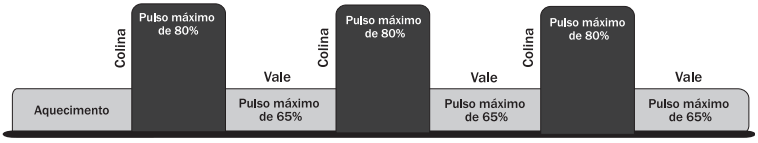
Exemplo do usuário: 80 porcento do pulso máximo teórico
(40 anos de idade/batidas por minuto recomendadas de 144)

† *Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.*

**O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BMmax). O OBM recomendado para um usuário de 40 anos de idade no exercício HEART RATE HILL é de 144, ou 80 por cento do máximo, de modo que a equação seria (220 – 40)*0,80=144.*

HEART RATE INTERVAL™

Este programa também combina o perfil do exercício de **Hill (Montanha)** padrão com o conceito Heart Rate Zone Training. O objetivo de batimento cardíaco* padrão é calculado como 80 por cento do máximo teórico† (BMmax), mas o usuário pode ajustar o objetivo de batimento cardíaco durante a configuração do exercício. Esse exercício alterna entre uma montanha, que aumenta o batimento cardíaco até o objetivo de 80 por cento do BMmax, e um vale, que reduz o batimento cardíaco até 65 por cento do BMmax. Após um aquecimento padrão de três minutos, o exercício progride em direção à primeira montanha e ao objetivo de batimento cardíaco. Uma vez alcançado o objetivo, a montanha continua por três minutos. Em seguida, o nível diminui para um vale. Uma vez alcançado o objetivo de 65 por cento do BMmax, o vale continua durante três minutos e, em seguida, a próxima montanha começa. O nível de aptidão física do usuário determina o número de montanhas e vales encontrados durante o período. No final do período, o exercício vai para uma fase de moderação. Se o batimento cardíaco ultrapassar o máximo teórico† por mais de 45 segundos, a esteira ergométrica entrará automaticamente no modo de pausa. Se o usuário não alcançar o objetivo de batimento cardíaco depois de cinco minutos, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá uma mensagem para aumentar ou diminuir a velocidade, dependendo se o exercício está numa fase de montanha ou de vale. O programa não avança para um novo objetivo de batimento cardíaco até que o usuário alcance o objetivo atual.



Perfil do exercício HEART RATE INTERVAL

144 batidas por minuto
144 batidas por minuto
144 batidas por minuto
117 batidas por minuto
117 batidas por minuto
117 batidas por minuto
117 batidas por minuto

Exemplo do usuário: 80 porcento do pulso máximo teórico
(40 anos de idade/batidas por minuto recomendadas de 144)

† *Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.*

** O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BMmax). O OBM recomendado para um usuário de 40 anos de idade no exercício HEART RATE INTERVAL é de 144, ou 80 por cento do máximo, de modo que a equação seria (220 – 40)*0,80=144.*

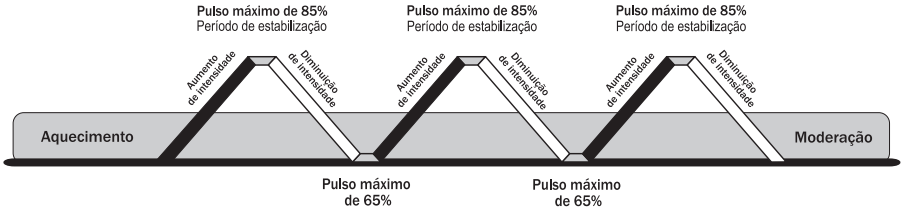
EXTREME HEART RATE™

Esse exercício intenso e variado foi concebido para ajudar usuários mais experientes a transpor platôs de melhoramento da aptidão física. O exercício se alterna entre dois pulsos metas* tão rapidamente quanto for possível. O efeito é similar a correr pequenas distâncias com velocidade máxima. O usuário deverá vestir uma cinta de telemetria ou segurar os sensores Lifepulse™ durante todo o exercício.

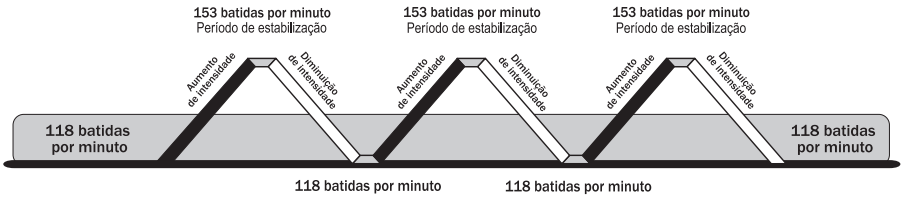
NOTA: *Recomenda-se que os usuários que correm com velocidades superiores a 7,2 km/h vistam a cinta de telemetria e não usem os sensores Lifepulse™.*

Ao configurar o exercício, o usuário informa um objetivo de batimento cardíaco e seleciona uma velocidade de caminhada e uma velocidade de jogging. Depois de um aquecimento padrão de três minutos, a esteira ergométrica acelera até a velocidade de jogging e a inclinação aumenta até o usuário alcançar o objetivo de batimento cardíaco de 85 por cento do máximo teórico† (BMmax). Esse objetivo de batimento cardíaco é mantido por um período de estabilização. A seguir, a inclinação é reduzida para 0 por cento e a esteira ergométrica reduz a velocidade para a de caminhada. Quando o batimento cardíaco cai para 65 por cento do objetivo de BMmax, ele é mantido assim por um período de estabilização. O programa se repete, alternando os níveis de velocidades e de inclinações, e continua com este padrão do princípio ao fim da duração.

Se o usuário não alcançar o objetivo de batimento cardíaco depois de cinco minutos, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá uma mensagem para aumentar ou diminuir a velocidade, dependendo se o exercício está numa fase de montanha ou de vale. O programa não avança para um novo objetivo de batimento cardíaco até que o usuário alcance o objetivo atual.



Perfil do exercício de PULSO EXTREMO



Exemplo do usuário: 85 porcento do pulso máximo teórico
(40 anos de idade/batidas por minuto recomendadas de 153)

† *Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.*

** O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BMmax). Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco (THR) do exercício EXTREME HEART RATE™ recomendado para um usuário de 40 anos de idade é de 153. O programa de exercício visa um padrão de 85 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria (220 – 40)* 0,85=153.*

Testes de Condicionamento

O programa de Teste de condicionamento Life Fitness para esteira ergométrica é outro recurso exclusivo desta esteira ergométrica versátil. O Teste de Condicionamento mede a capacidade cardiovascular e pode ser utilizado para monitorar melhorias em resistência a cada quatro a seis semanas. Ao receber a orientação, o usuário deve segurar os sensores manuais (quando equipado) ou vestir uma cinta de telemetria, pois a contagem de pontos do teste é baseada na leitura do batimento cardíaco. A duração do exercício será de cinco minutos com uma inclinação de 5%. Logo depois, o console toma a leitura do batimento cardíaco do usuário, calcula uma contagem de pontos da aptidão física e a exibe no CENTRO DE MENSAGENS.

O Teste de Condicionamento é considerado um teste de VO2 (volume de oxigênio) submax. Ele mede o quão bem o coração fornece sangue oxigenado para os músculos que estão sendo exercitados e quão eficientemente esses músculos recebem oxigênio do sangue. Médicos e fisiologistas da medicina esportiva geralmente consideram este teste como uma boa medição da capacidade aeróbica.

Para configurar o Teste de Condicionamento:

- Aperte o botão TESTE DE CONDICIONAMENTO repetidamente até que a opção TESTE DE CONDICIONAMENTO apareça no CENTRO DE MENSAGENS. Aperte ENTER para selecionar a opção de TESTE DE CONDICIONAMENTO.
- O CENTRO DE MENSAGENS indicará uma mensagem para que seja informado o peso do usuário (INFORME O PESO). Utilize as TECLAS NUMÉRICAS ou as das SETAS PARA CIMA/PARA BAIXO para informar o seu peso. Aperte ENTRAR para aceitar o peso.
- O CENTRO DE MENSAGENS solicitará, a seguir, a idade do usuário (INFORME A IDADE). Utilize as TECLAS NUMÉRICAS ou as das SETAS PARA CIMA/PARA BAIXO para informar a sua idade. Aperte ENTRAR para aceitar a idade.
- O CENTRO DE MENSAGENS solicitará, a seguir, o sexo do usuário (SELECIONE O SEXO). Utilizando as TECLAS DE SETA PARA CIMA/PARA BAIXO, selecione o sexo. Aperte ENTRAR para aceitar a seleção do sexo.
- O centro de mensagens solicitará, a seguir, o nível de exercício (INFORME a velocidade) (3,2 a 7,2 KM/H). Consulte a seguinte tabela de níveis para o teste de condicionamento recomendado para identificar o nível de esforço adequado baseado na sua idade, sexo e nível de atividade. Utilize as TECLAS NUMÉRICAS ou as SETAS de VELOCIDADE PARA CIMA/PARA BAIXO para informar o nível correspondente.

O TESTE DE CONDICIONAMENTO é concluído após cinco minutos, e uma contagem de pontos do TESTE DE CONDICIONAMENTO é exibida.

Níveis de esforço sugeridos para o programa de Teste de Condicionamento

	Inativo	Ativo	Muito Ativo
Nível para o Teste de Condicionamento da esteira ergométrica	2-3 mph	3-4 mph	3.5-4.5 mph
	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

NOTA: *A esteira ergométrica inclinará 5% após um minuto de aquecimento.*

Os níveis de esforço sugeridos devem ser utilizados como uma diretriz para configurar o programa de Teste de Condicionamento. O objetivo é elevar o batimento cardíaco do usuário a um nível entre 60% e 85% do batimento cardíaco máximo teórico (220-idade).

Dentro de cada faixa sugerida, as diretrizes adicionais abaixo podem ser utilizadas:

Metade Inferior da Faixa	Metade Superior da Faixa
idade maior	idade menor
peso menor	peso maior*
altura menor	altura maior

* Em casos de peso excessivo, utilize a metade inferior da faixa.

O computador não aceitará:

- batimentos cardíacos inferiores a 52 ou superiores a 200 batimentos por minuto
- peso do corpo inferior a 34 kg ou superior a 181 kg
- idades inferiores a 10 anos ou superiores a 99 anos
- entrada de dados que excedam o potencial humano

Se cometer um erro ao informar qualquer dado do Teste de condicionamento, corrija apertando APAGAR, digitando o dado correto e apertando ENTER.

É importante fazer sempre o Teste de condicionamento sob circunstâncias similares todas as vezes. O batimento cardíaco depende de muitos fatores, inclusive:

- o tempo dormido na noite anterior (recomenda-se pelo menos sete horas)
- a hora do dia
- o tempo que passou desde a última refeição (recomenda-se de duas a quatro horas após a última refeição)
- o tempo que passou desde a última vez que você bebeu um líquido contendo cafeína ou álcool, ou desde que você fumou um cigarro (recomenda-se pelo menos quatro horas)
- o tempo passado desde o último exercício (recomenda-se pelo menos seis horas)

Para obter os resultados mais precisos do Teste de Condicionamento, você deve realizar o Teste de Condicionamento em três dias consecutivos e tirar a média das três contagem de pontos.

NOTA: *Para obter uma contagem de pontos correta no Teste de Condicionamento, o exercício tem de ser feito dentro de uma zona de cardiotreino que seja de 60 a 85% do batimento cardíaco máximo teórico (BMmax). Esse batimento cardíaco é definido nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" do Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como sendo igual a 220 menos a idade do indivíduo.*

As tabelas abaixo listam os resultados do Teste de Condicionamento.

Classificação da Aptidão Física Relativa para Homens

Homens	VO2 max (ml/kg/min) estimado por faixa etária				
Classificação	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Excelente	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Muito bom	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Superior à média	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Média	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Inferior à média	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Baixo	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Muito baixo	<35	<33	<31	<28	<24

Classificação da aptidão física relativa para mulheres

Mulheres	VO2 max (ml/kg/min) estimado por faixa etária				
Classificação	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Excelente	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Muito bom	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Superior à média	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Média	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Inferior à média	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Baixo	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Muito baixo	<28	<27	<25	<22	<20

A Life Fitness desenvolveu esta escala de classificação baseada nas distribuições do percentual máximo de volume de oxigênio (VO2) obtidas nas *"Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" do Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine)* (Sexta Edição, 2000). Ela foi concebida para proporcionar uma descrição qualitativa da estimativa do volume máximo de oxigênio (VO2) do usuário e como um meio para avaliar o nível de aptidão física e acompanhar a melhoria.

Testes de condicionamento

A Esteira Ergométrica Life Fitness oferece testes de condicionamento baseados em protocolos predefinidos específicos.

- **BATERIA DE EFICIÊNCIA FÍSICA**: 3,2 quilômetros
  A Bateria de Eficiência Física é utilizada pelas Autoridades Policiais Federais e o FBI dos EUA, além de outras organizações federais para contratar e manter indivíduos em cargos federais.
- **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (PTF) DOS FUZILEIROS NAVAIS**: 2,4 quilômetros
  O Teste de Aptidão Física dos Fuzileiros Navais dos EUA é um teste de desempenho físico utilizado para avaliar a resistência muscular e o condicionamento cardiorespiratório.
- **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (PRT) DA MARINHA**: 4,8 quilômetros
  O componente de corrida do Teste de Aptidão Física da Marinha dos EUA é um teste com um objetivo de distância baseado no tempo necessário para concluir a distância exigida, sendo utilizado pela Marinha e Academias Navais dos EUA para medir a capacidade aeróbica.
- **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (PRT) DA FORÇA AÉREA**: 2,4 quilômetros
  O Teste de Aptidão Física da Força Aérea dos EUA é um teste de desempenho físico utilizado para avaliar a resistência muscular e o condicionamento cardiorespiratório.
- **GERKIN**: VO2 submáximo
  O Protocolo Gerkin é um teste pontuado de volume de oxigênio (VO2) submáximo utilizado pela Associação Internacional de Bombeiros para determinar o condicionamento físico para o combate a incêndios.
- **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (PFT) DO EXÉRCITO**: 3,4 quilômetros
  O Teste de Aptidão Física do Exército dos EUA é um teste de desempenho físico utilizado para avaliar a resistência muscular e o condicionamento cardiorespiratório.

As pontuações para estes testes são baseadas no tempo de conclusão, idade e sexo.

Para configurar um destes testes, aperte a tecla TESTE DE APTIDÃO repetidamente até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba o nome do teste desejado. Em seguida, aperte ENTER. Se o teste selecionado é o da **MARINHA** ou dos **FUZILEIROS NAVAIS**, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá um pergunta relativa a se o teste está sendo realizado num local situado abaixo de uma determinada altitude. Para o teste da **MARINHA**, a altitude é de 1.525 m acima do nível do mar e, para o teste dos **FUZILEIROS NAVAIS**, a altitude é de 1.370 m acima do nível do mar. Utilizando as TECLAS DE SETA, selecione a resposta “ABOVE 5,000 FEET” (**MARINHA**) / "ABOVE 4,500 FEET" (**FUZILEIROS NAVAIS**) ou "BELOW 5,000 FEET" (**MARINHA**) / "BELOW 4,500 FEET" (**FUZILEIROS NAVAIS**) alternando entre essas palavras exibidas no CENTRO DE MENSAGENS. Aperte Enter.

Na indicação do CENTRO DE MENSAGENS, informe o peso, idade, sexo e velocidade desejada, usando as teclas de SETA ou o teclado NUMÉRICO. Aperte Entrar depois de cada item. A seguir, comece o exercício. Para garantir uma pontuação precisa do teste, não mude essas entradas uma vez que o exercício tenha iniciado.

Em todos os testes de condicionamento, exceto o **GERKIN**, o programa de exercício passa para uma fase de moderação após ser alcançado o objetivo de distância. A duração desta fase depende do tempo utilizado para concluir o teste. Para menos de cinco minutos, o período de moderação é de um minuto. Entre 5 a 15 minutos, o período de moderação é de três minutos. Para tempos mais longos, o período de moderação é de cinco minutos. O usuário pode abortar o período de moderação ao apertar o botão de PARADA ou a tecla LIMPAR. Depois que o período de moderação for abortado ou concluído, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá o tempo de conclusão e uma nota para os testes PEB, do Exército e dos Fuzileiros Navais, ou uma avaliação qualitativa, tal como EXCELENTE para o teste da Marinha.

Para o teste Gerkin, o tempo que foi preciso para alcançar o objetivo de batimento cardíaco e mantê-lo por 15 segundos, e um valor convertido do VO2 MAX serão exibidos na ÁREA DE COMUNICAÇÃO durante o resumo do exercício.

Intervalo de Velocidade

Este programa permite que o usuário alterne entre velocidades que ele define para JOGGING e CORRIDA. O botão INTERVALO DE VELOCIDADE piscará durante todo o exercício. O usuário pode mudar de velocidade em qualquer momento durante o exercício apertando o botão INTERVALO DE VELOCIDADE. A velocidade atual aparecerá na janela de exibição da velocidade.

As velocidades predefinidas de JOGGING e CORRIDA não podem ser mudadas durante um exercício. A velocidade pode ser ajustada em qualquer momento durante um exercício utilizando-se as teclas de SETA DE VELOCIDADE. Ao alternar as velocidades de JOGGING e CORRIDA com o botão INTERVALO DE VELOCIDADE, as velocidades serão retornadas às velocidades de JOGGING e CORRIDA.

4.4 Maximização de exercícios em uma Esteira Ergométrica Life Fitness

Seleção de um nível

Os procedimentos para configurar um exercício **MONTANHA, ALEATÓRIO, SPORT TRAINING 5K** e **SPORT TRAINING 10K** incluem a seleção de um nível. A palavra “nível” refere-se a uma faixa de porcentagens de inclinação. A esteira tem 20 níveis, sendo que o Nível 1 tem o grau de inclinação médio mais baixo e o Nível 20, o mais alto.

NÍVEL	% de Inclinação	NÍVEL	% de Inclinação
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Dentro de cada nível estão sete porcentagens de inclinação ou montanhas. Durante um exercício, cada montanha aparece na janela PERFIL DO EXERCÍCIO como colunas de luzes. O número de fileiras iluminadas dentro de uma coluna corresponde a uma porcentagem da inclinação. Por exemplo, no Nível 5, a inclinação mais baixa é de 0,0 por cento e é representada como uma fileira iluminada. A inclinação mais alta, 4,3 por cento, é representada por uma coluna com todas as sete fileiras iluminadas.

Nos exercícios **MONTANHA** e **ALEATÓRIO**, os períodos de duração dessas montanhas variantes são os mesmos, conforme discutido na descrição do exercício de **MONTANHA**. Quando o programa de exercícios traz uma montanha nova, a porcentagem de inclinação muda automaticamente para corresponder a essa montanha.

Para mudar os níveis durante um exercício, utilize as teclas de SETA ou o teclado NUMÉRICO.

Uso da retroalimentação InstaPace™

Esta característica de retroalimentação InstaPace™ permite que os usuários monitorem a sua cadência, ou a taxa de minutos por milha, enquanto estão correndo na esteira ergométrica. Esse recurso tem de ser ativado na Configuração das Opções do Gerente. Consulte a Seção 5, intitulada *A Configuração das Opções do Gerente*, para obter mais informações. O CENTRO DE MENSAGENS exibe simultaneamente as km/h e o passo quando o usuário ajusta a velocidade da esteira ergométrica com as TECLAS DE SETAS. Se o usuário ajustar a velocidade com o teclado NUMÉRICO, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá o passo (minutos por milha) depois que a esteira ergométrica alcançar a nova velocidade.

Uso do controle de velocidade ZerOut™

Durante um exercício, se um usuário diminuir a velocidade para o mínimo e continuar apertando a seta “DIMINUIR VELOCIDADE”, a velocidade cairá para 0 KM/H, que é o modo de pausa. A velocidade mínima é de 0,8 KM/H, a não ser que tenha sido alterada na Configuração das Opções do Gerente. Consulte a Seção 5.2, intitulada *Posições de Configuração*, para obter mais informações.

Moderação

O Protocolo de Moderação, exclusivo da Life Fitness, personaliza automaticamente cada moderação de acordo com o desempenho do exercício de cada usuário. Os fatores de desempenho do exercício, como velocidade, inclinação, duração e batimento cardíaco, determinam a duração e intensidade da moderação.

Luminosidade

O recurso de luminosidade controla o brilho do mostrador do console da esteira ergométrica. Para mudar a posição de parâmetro básico do brilho, aperte o botão PERSONAL TRAINER repetidamente, até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba "LUMINOSIDADE", e aperte ENTER. Depois, utilize as teclas de seta para aumentar ou diminuir o brilho até a posição desejada e aperte ENTRAR para salvar a nova posição ou aperte LIMPAR para retornar à posição de brilho de parâmetro básico.

Se uma nova posição de brilho for selecionada para um exercício, essa posição permanecerá em efeito até que seja trocada manualmente ou até a conclusão.

4.5 Efetue o processo de aceitação na rede

Quando a esteira for conectada em uma rede, o CENTRO DE MENSAGENS exibe uma mensagem para que o usuário estabeleça a conexão com um número de identificação pessoal. Pressione ENTER. Então, utilizando o TECLADO NUMÉRICO, introduza os dígitos corretos do número de identificação e aperte ENTRAR outra vez.

Consulte a Seção 5.1, intitulada “*Uso da desativação do Início Rápido*”, para obter informações mais detalhadas sobre as opções de configuração da rede.

5 A Configuração das Opções do Gerente

5.1 Entrada e uso da Configuração das Opções do Gerente

Para entrar na Configuração das Opções do Gerente, mantenha a tecla PAUSA pressionada e aperte a tecla LIMPAR duas vezes. Continue a manter a tecla PAUSA apertada até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba as palavras “MENU DE SERVIÇO”. Em seguida, solte a tecla PAUSA, aperte a tecla INÍCIO RÁPIDO e aperte ENTER. O CENTRO DE MENSAGENS exibirá então, por sua vez, cada uma das posições de configuração.

Utilize as teclas de seta de TEMPO para percorrer a lista de posições ou deixe o CENTRO DE MENSAGENS percorrer automaticamente todas as opções. Para parar de percorrer automaticamente, aperte a tecla PAUSA. Para continuar a percorrer automaticamente, aperte a tecla PAUSA outra vez. Para selecionar uma opção exibida, aperte a tecla ENTER.

As posições de Configuração das Opções do Gerente estão listadas na página seguinte e na ordem em que elas aparecem no mostrador do CENTRO DE MENSAGENS. Use as teclas de INCLINAÇÃO ou de VELOCIDADE para mudar de posições. Na maioria dos casos, mudar uma posição significa ativá-la ou desativá-la. Consulte a tabela na página seguinte para obter mais informações.

5.2 Posições de configuração

CONFIGURAÇÕES POSIÇÃO	FÁBRICA DEFAULT (PARÂMETRO BÁSICO)	DESCRIÇÃO
IDIOMA	INGLÊS	O idioma do mostrador do CENTRO DE MENSAGENS. Escolhas inclui Inglês, Alemão, Francês, Italiano, Holandês, Espanhol, Português e Turco. O Japonês está disponível nas unidades equipadas com o Complex Apenas Tela de Caracteres (CCD).
ESTABELECIMENTO	60 minutos	Este recurso permite aos gerentes das academias estabelecer limites de duração de exercícios.
UNIDADES INGLESAS/MÉTRICA	INGLÊS	O tipo de unidade de medida para peso, distância e velocidade.
EXERCÍCIO PERSONALIZADO ENTRADA	N/D	Consulte *Programação de Exercícios Personalizado*s na Seção 4.
TELEMETRIA	LIGADO	Quando o recurso de telemetria é ativado, torna-se possível utilizar uma cinta de telemetria compatível com Polar® para o exercício Heart Rate Zone Training, permitindo a monitoração do batimento cardíaco.
SENSOR DE PASSADA	LIGADO	Este recurso pausa o exercício automaticamente quando o usuário tira os pés da esteir.
VELOCIDADE MÁXIMA	14.0 (MPH) for 95Ti 16.0 (MPH) for 97Ti	Esta é a velocidade mais rápida na qual a esteira ergométrica pode operar.
VELOCIDADE MÍNIMA	0.5 (MPH)	Esta é a velocidade mais lenta na qual a esteira ergométrica pode operar.
INTERVALO DA PAUSA	1 (minuto)	Este é o tempo máximo durante o qual um exercício pode permanecer no modo de pausa.
MOSTRADOR DE WATTS	DESLIGADO (Internacional: LIGAR)	Se esta opção for ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibe os Watts equivalentes ao ritmo dos passos.
MOSTRADOR METS	DESL	Se esta opção for ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibe os METs equivalentes ao ritmo dos passos.
MOSTRADOR DA CADÊNCIA	LIGADO	Esta opção exibe a taxa de minutos por quilômetro.
MOSTRADOR DE CALORIAS POR HORA	LIGADO	Se esta opção for ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibe o número de calorias queimadas por hora durante o exercício.
MOSTRADOR DE DISTÂNCIA ESCALADA	DESL	A distância total subida, baseada na inclinação e na velocidade da esteira ergométrica.
TAXA DE ACELERAÇÃO	3	A taxa pela qual a esteira ergométrica acelera até a velocidade selecionada, que varia de 1 (a mais baixa) até 5 (a mais rápida).
TAXA DE DESACELERAÇÃO	3	A taxa pela qual a esteira ergométrica desacelera até a velocidade selecionada, que varia de 1 (a mais baixa) até 5 (a mais rápida).
APAGAR EXERCÍCIOS PERSONALIZADO	N/D	Esta opção apaga todos os exercícios personalizados em um passo único.
INCLINAÇÃO MÁXIMA	15,0	Esta opção muda o grau de inclinação máxima para um valor inferior a 15 por cento.
PREPARO DA MENSAGEM DE INÍCIO	N/D	Consulte "Utilização do PREPARO DA MENSAGEM DE INÍCIO", nesta seção.
INÍCIO RÁPIDO DESATIVADO	DESL	Utilize esta opção para desativar ou ativar os exercícios de INÍCIO RÁPIDO por meio das teclas numéricas. Consulte "Uso da desativação do INÍCIO RÁPIDO", nesta seção.
TESTE DE CONDICIONAMENTO PLUS	LIGADO (Internacional: DESLIGADO)	Ativação/desativação dos Testes de Condicionamento: Teste de Aptidão Física (PRT) do Exército; Teste de Preparo Físico (PRT) da Marinha; Teste de Aptidão Física (PRT) dos Fuzileiros Navais; Protocolo Gerkin; Bateria de Eficiência Física (PEB).
SINAIS SONOROS DO SISTEMA	LIGADO	Ativa/Desativa os sinais sonoros do sistema quando são pressionadas teclas.
SELEÇÃO DO IDIOMA DO USUÁRIO	DESL	Esta opção, quando ativada, permite que o usuário selecione um idioma para uso durante um exercício. Consulte o tópico intitulado *Seleção do Idioma do Usuário*, nesta seção.
MODO MARATONA	DESL	Quando ativada, esta opção permite que o usuário faça exercícios por um tempo indeterminado. Consulte o tópico intitulado *Modo Maratona*, nesta seção.
TECLAS DE 3 VELOCIDADES DA ZONA DE ATIVIDADE	LIGADO	Utilize esta opção para desativar ou ativar as teclas de três velocidades no painel de ZONA DE ATIVIDADE. Se desativada, o usuário verá "Recurso desativado pelo gerente" quando os botões da ZONA DE ATIVIDADE forem apertados.
LUZ DE NOTIFICAÇÃO DA ESTEIRA	DESL	Se ATIVADA, esta opção alertará o gerente da academia se existir uma notificação da esteira.

Programação dos exercícios personalizados

Após a entrada na Configuração das Opções do Gerente, utilize as teclas de SETA DE TEMPO para percorrer a lista de opções de configuração ou deixe que o CENTRO DE MENSAGENS percorra automaticamente as opções. Quando aparecer "ENTRADA DE EXERCÍCIO PERSONALIZADO", aperte ENTER para selecionar esta opção.

Os exercícios personalizados são identificados como números de 1 a 6. Introduza o número desejado no teclado NUMÉRICO ou use as teclas de seta para percorrer os números exibidos. Aperte ENTER para confirmar a seleção do número. Se um exercício já não existir para aquele número, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá um pedido para começar a criar o exercício.

Se não existir um exercício para o número em questão, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá uma frase em resposta a isso, seguida pela opção de modificar o exercício existente. Os passos para modificar um exercício são os mesmos daqueles para criar um novo exercício.

Utilizando as teclas de seta de TEMPO ou o teclado NUMÉRICO, selecione a duração do exercício em minutos e aperte ENTER. A duração não pode exceder o TEMPO MÁXIMO estabelecido na Configuração das Opções do Gerente.

A seguir, selecione o tipo de intervalo. Utilize as teclas de seta para mudar entre as opções exibidas e aperte a tecla ENTER para selecionar o tipo de intervalo desejado. As opções são:

- Velocidade/inclinação na qual a velocidade e/ou grau de inclinação da esteira ergométrica é selecionada para cada intervalo.
- Objetivo de batimento cardíaco, no qual um objetivo de batimento cardíaco máximo é selecionado para cada intervalo.

O número de intervalos é sempre 30, de modo que a duração de cada intervalo é igual a selecionada dividida por 30. Cada intervalo é identificado pelo tempo no qual ele ocorre durante o exercício.

Se a Velocidade/inclinação é selecionada, o CENTRO DE MENSAGENS exibe cada um dos intervalos, identificado como o momento em que o intervalo ocorre. Para cada intervalo exibido, introduza a velocidade utilizando as teclas de seta de VELOCIDADE e/ou um grau de inclinação utilizando as teclas de seta de INCLINAÇÃO. Aperte ENTER para confirmar cada uma das seleções. Depois que os valores forem selecionados para todos os 30 intervalos, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá uma frase, "EXERCÍCIO PERSONALIZADO CONCLUÍDO", seguida por uma mensagem para criar um exercício para o próximo número.

Se o Objetivo de Batimento Cardíaco for selecionado, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá cada um dos intervalos, identificados como um numeral de 1 a 30. Para cada um dos intervalos exibidos, introduza o objetivo de batimento cardíaco utilizando as teclas de seta. Aperte ENTER para confirmar cada uma das seleções. Depois que os valores forem selecionados para todos os 30 intervalos, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá uma frase, "EXERCÍCIO PERSONALIZADO CONCLUÍDO", seguida por uma mensagem para criar um exercício para o próximo número.

Uso da desativação do Início Rápido

This configuration has two possible values which are selected using the incline arrow keys.
Há dois valores possíveis para esta configuração, que podem ser selecionados com as teclas de seta de INCLINAÇÃO.

Os valores são os seguintes:

- Início Rápido com teclas numéricas “**permitido**”
- Início Rápido com teclas numéricas “**não permitido**”

O valor padrão é "permitido". Isso significa que um usuário pode iniciar um exercício de INÍCIO RÁPIDO simplesmente utilizando as teclas numéricas para informar a velocidade desejada para um exercício. Se a configuração for "não permitido", um usuário não pode utilizar as teclas numéricas para iniciar um exercício de INÍCIO RÁPIDO. Essa configuração foi criada para impedir os usuários de iniciar um exercício de INÍCIO RÁPIDO acidentalmente nas esteiras ergométricas integradas em um sistema de rede de aptidão física que exija que o usuário informe uma ID DE USUÁRIO, e aperte ENTER antes de iniciar um exercício. Um exercício de INÍCIO RÁPIDO sempre pode ser iniciado apertando-se a tecla INÍCIO RÁPIDO.

Uso do preparo da mensagem de início

Esta configuração permite exibir uma mensagem de início personalizada antes da mensagem padrão “Selecione o Exercício ou Aperte Início Rápido”. A mensagem personalizada pode conter até 52 caracteres.

Criação/alteração da mensagem de início

Após entrar na Configuração das Opções do Gerente, avance até a opção PREPARO DE MENSAGEM DE INÍCIO e aperte ENTER. Utilize as teclas de SETA DE VELOCIDADE para selecionar uma letra, número ou caractere especial disponível. Utilize as teclas de SETA DE INCLINAÇÃO para avançar ou recuar na mensagem, ou para inserir espaços, um caractere de cada vez. O caractere atual piscará até que a posição seja mudada com as teclas de SETA DE INCLINAÇÃO.

Como salvar a mensagem de início

Para salvar a MENSAGEM DE INÍCIO, aperte ENTER. “MENSAGEM SALVADA” aparecerá no CENTRO DE MENSAGENS, confirmando que a mensagem foi salvada. Para sair do preparo da mensagem de início sem salvar, aperte a tecla limpar duas vezes. “MENSAGEM NÃO SALVADA” aparecerá no CENTRO DE MENSAGENS, confirmando que a mensagem não foi salvada.

Como apagar a mensagem de início

Após entrar na Configuração das Opções do Gerente, avance até a opção PREPARO DE MENSAGEM DE INÍCIO e aperte ENTER. Aperte ENTER para acessar a MENSAGEM DE INÍCIO atual. Aperte a tecla MODERAÇÃO para apagar a MENSAGEM DE INÍCIO atual. “MENSAGEM APAGADA” aparecerá no CENTRO DE MENSAGENS, indicando que a mensagem foi apagada.

Modo Maratona

O Modo Maratona não tem um objetivo predefinido ou configurável. Permite que o usuário faça um exercício por um tempo indeterminado. Um exercício no Modo Maratona termina apenas quando o usuário opta por terminá-lo ou com a ativação de um sistema de interrupção.

Para utilizar o modo, ative o Modo Maratona (veja abaixo).

Ao configurar um exercício, introduza um valor de tempo maior que o limite superior exibido no console. Após a ultrapassagem do limite de tempo superior, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá MODO MARATONA.

Durante um exercício, o Modo Maratona pode ser interrompido imediatamente apertando-se a Tecla Tempo. Quando apertada, a Tecla Tempo permite configurar um objetivo de tempo que não seja inferior ao tempo já despendido no exercício.

Para ativar o Modo Maratona, entre na Configuração das Opções do Gerente (consulte a Seção 5.1). Utilizando as teclas de seta de TEMPO PARA CIMA/PARA BAIXO, avance até o MODO MARATONA. Após MODO MARATONA aparecer no CENTRO DE MENSAGENS, aperte qualquer uma das TECLAS DE SETA DE INCLINAÇÃO ou VELOCIDADE PARA CIMA/PARA BAIXO para passar do modo DESATIVADO para o ATIVADO.

Seleção do Idioma do Usuário

Quando ativada, esta opção permite que os usuários selecionem o idioma para a sua interação com a unidade durante um exercício.

Para utilizar a opção, ative Seleção do Idioma do Usuário (veja abaixo).

O console exibirá a mensagem “SELECIONE O IDIOMA COM AS TECLAS DE SETA”. Utilizando as teclas de seta, o usuário pode selecionar um dos idiomas disponíveis na lista. Para selecionar o idioma, pressione ENTER quando o idioma desejado aparecer. Em seguida, um exercício poderá ser iniciado utilizando o idioma selecionado. Não é necessário selecionar um idioma para iniciar um exercício. Basta pressionar a tecla Início Rápido para iniciar um exercício ou qualquer uma das teclas de programa para começar a programar um exercício utilizando o idioma padrão.

O usuário pode selecionar um dos seguintes idiomas:

Inglês, Alemão, Francês, Italiano, Holandês, Espanhol, Português e Turco.

O Japonês está disponível quando a unidade está equipada com o console CCD.

Para ativar a opção de Seleção do Idioma do Usuário, entre na Configuração das Opções do Gerente (consulte a Seção 5.1). Utilizando as teclas de seta de TEMPO PARA CIMA/PARA BAIXO, avance até IDIOM SELEC. Após IDIOM SELEC aparecer no CENTRO DE MENSAGENS, aperte qualquer uma das TECLAS DE SETA DE INCLINAÇÃO ou VELOCIDADE PARA CIMA/PARA BAIXO para passar do modo DESATIVADO para o ATIVADO.

6 Dados Técnicos e de Manutenção

6.1 Conselhos sobre manutenção preventiva

A Esteira Ergométrica Life Fitness é respaldada pela excelência em engenharia e a confiabilidade da Life Fitness e é um dos equipamentos de exercício mais robustos e livres de problemas do mercado. As esteiras ergométricas comerciais da Life Fitness estão entre os treinadores aeróbicos mais populares, agüentando regularmente o uso maratona – 18 horas por dia, sete dias por semana – em academias, universidades e instalações militares do mundo inteiro.

NOTA: *A segurança do equipamento só pode ser mantida quando o equipamento é inspecionado regularmente quanto à existência de avarias ou desgaste. Não use o equipamento até que as peças defeituosas sejam reparadas ou substituídas. Preste bastante atenção nas peças que estão sujeitas ao desgaste, conforme descrevemos abaixo.*

Os seguintes conselhos de manutenção preventiva conservarão a Esteira Ergométrica Life Fitness funcionando com o rendimento máximo:

- Limpe o console e todas as superfícies externas regularmente com água e sabão brando ou com um produto de limpeza doméstica suave. Utilize apenas um pano de algodão macio. Aplique um produto de limpeza no pano de algodão antes de limpar.

  NÃO use amônia nem produtos de limpeza à base de ácidos. NÃO use produtos de limpeza abrasivos. NÃO use toalhas de papel, NÃO aplique produtos de limpeza diretamente nas superfícies do equipamento.*
- Verifique o funcionamento do botão de parada de emergência uma vez por semana.
- Verifique o funcionamento do botão de parada uma vez por semana.
- Inspecione e aspire regularmente a área imediata ao redor e debaixo da unidade.
- Passe regularmente aspirador de pó ao redor da esteira para evitar o acúmulo de detritos.
- Inspecione regularmente as peças externas para ver se há desgaste, particularmente a esteira, a plataforma e o cabo de alimentação.
- Verifique se a unidade está devidamente nivelada.
- Verifique a posição (centragem) da esteira.

A posição ótima de funcionamento da correia é de 38 mm a 51 mm de qualquer um dos lados da estrutura. Se a esteira sair dessa posição, consulte *Como Ajustar e Tensionar a Esteira* ou entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para obter as instruções corretas de alinhamento, 1-800-351-3737 (nos EUA).

***NOTA:** Ao fazer a limpeza da parte externa do equipamento, recomenda-se bastante o uso de um produto de limpeza não abrasivo e de um pano de algodão macio. Em nenhum momento, um produto de limpeza deverá ser aplicado diretamente em qualquer parte do equipamento. Embeba ligeiramente o produto de limpeza não abrasivo em um pano macio e depois passe-o no equipamento. Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para obter mais detalhes (Consulte a Seção 6.7 – "Como obter assistência técnica para o produto").*

6.2 PROGRAMA DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Siga o programa abaixo para garantir o funcionamento adequado do produto.

ITEM	*SEMANALMENTE*	*MENSALMENTE*	*TRIMESTRALMENTE*	*SEMESTRALMENTE*	*ANUALMENTE*
		CONJUNTO DO CONSOLE			
Hardware			*Inspecione*		
Console e Sobreposição de Zona de Atividade	*Limpe*			*Inspecione*	
Porta-acessórios	*Limpe*				*Inspecione*
Interruptor de parada	*Limpe/Inspecione*				
Emergência Interruptor/Ímã	*Limpe/Inspecione*				
		CONJUNTO DA BARRA DE APOIO			
Hardware				*Inspecione*	
Ergo™ Barra de Apoio Dianteira	*Limpe*			*Inspecione*	
Barras laterais	*Limpe*			*Inspecione*	
Sensores Lifepulse	*Limpe/Inspecione*				
		CONJUNTO DA ESTRUTURA			
Hardware				*Inspecione*	
Tampa do motor	*Limpe*				
Componentes Eletrônicos do Motor Compartimento		*Aspire*		*Inspecione*	
Correia de acionamento				*Inspecione*	
Antiestático da Correia de Acionamento Suporte		*Inspecione*			
Antiestático Cabos		*Inspecione*			
Niveladores dos pés		*Inspecione/Ajuste*			
Rolo dianteiro				*Inspecione*	
Rolo traseiro				*Inspecione*	
Área de apoio lateral	*Limpe*		*Inspecione*		
		GERAL			
Nível da máquina	**Inspecione*				
Esteira Centrada	*Inspecione*				
Estrutura, Protetores, Tampas Traseiras		*Inspecione visualmente*			
Elementos decorativos	*Inspecione visualmente depois de deslocar a esteira ergométrica* *Troque os elementos decorativos ao trocar a esteira e a plataforma*				
**Utilize um nível de bolha para inspecionar*					

6.3 Diagnóstico e solução de problemas com a Esteira Ergométrica

Defeito	Causa provável	Medida corretiva
Falta de energia	Interruptor Lig/Desl.	Mova o interruptor para a posição LIGADA.
	Fonte de alimentação insuficiente.	Conecte a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 A. Consulte o Manual de Operação. Com um voltímetro, verifique a energia na tomada. Se não houver energia, rearme o disjuntor no painel.
	Cabo de alimentação danificado.	Troque o cabo de alimentação. Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.*
	Cabo de alimentação conectado incorretamente na tomada.	Inspecione a conexão na tomada e na máquina e verifique se o contato está correto.
	Disjuntor desarmado. (Apenas unidades internacionais)	Certifique-se de que o disjuntor não esteja aberto. Se estiver aberto, arme o disjuntor novamente. O disjuntor está localizado na parte externa da esteira ergométrica, ao lado do interruptor LIG/DESL. O disjuntor é um disco com um botão branco. O botão branco terá saído para fora. Aperte no centro do botão branco para rearmar o disjuntor.

* Consulte a Seção 6.6 *"Como obter assistência técnica para o produto"*, para obter informações de contato.

DIAGNÓSTICO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A ESTEIRA ERGOMÉTRICA *(CONTINUAÇÃO)*

Defeito	Causa provável	Medida corretiva
A esteira sai do centro	Piso desnivelado.	Verifique os niveladores e nivele a esteira ergométrica. Verifique a esteira e tensione novamente conforme a necessidade. Consulte a Seção 6.5, intitulada “Como ajustar e tensionar a esteira”.
A velocidade máxima é reduzida	O usuário está empurrando a esteira. Isto ocorre quando o corredor alcança uma velocidade superior ao limite que a esteira pode alcançar, fazendo com que a esteira seja empurrada pelos pés do corredor.	Instrua os usuários para não empurrarem a esteira em qualquer direção.
	O usuário está imobilizando a esteira.Isto ocorre com usuários mais pesados utilizando a esteira em velocidades baixas. A esteira ficará imobilizada se o usuário avançar com menos velocidade do que a esteira.	
	Defeito na esteira/plataforma. O laminado da plataforma ou o lado inferior da esteira está desgastado (duro, brilhante).	Troque a esteira e plataforma.
	Fonte de alimentação insuficiente.	Conecte a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 A.
Som indicativo de atrito debaixo da máquina	Pode haver objetos estranhos debaixo da máquina.	Inspecione debaixo da esteira e da máquina. Remova detritos ou objetos que possam interferir no funcionamento da esteira ergométrica.
	Os elementos decorativos estão instalados incorretamente.	Reposicione os elementos decorativos no lado externo da esteira.
A tela não acende quando a máquina é ligada	Solte conector de 10 pinos n o console ou no Painel de Controle do Motor DSP.	Verifique todas as conexões elétricas para ver se estão firmes. Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.*

* Consulte a Seção 6.6 *“Como obter assistência técnica para o produto”*, para obter informações de contato.

Diagnóstico e solução de problemas com a Esteira Ergométrica *(Continuação)*

Defeito	Causa provável	Medida corretiva
A unidade reinicializa ou pausa aleatoriamente	Fonte de alimentação insuficiente.	Conecte a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 A.
	Pino terra danificado no cabo de alimentação.	Troque o cabo de alimentação.
	Cabo de alimentação conectado incorretamente na tomada.	Inspecione a conexão na tomada e na máquina e verifique se o contato está correto.
	Ímã de parada de emergência desconectado.	Reconecte o ímã de parada de emergência.
	Uma toalha ou outro item pode estar fazendo contato com o interruptor de parada enquanto o usuário está correndo.	Retire todas as obstruções que possam existir do console e barra de apoio.
	O interruptor de parada é ativado com uma pressão muito leve ou retorna lentamente após ser apertado.	Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.*
	O cabo do interruptor de parada não está fazendo o devido contato.	Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.*
	Cabo principal esmagado.	Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.*
	Circuito terra aberto.	Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.*
	Inspecione o sistema do Sensor de Passada.	Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.*

* Consulte a Seção 6.6 *"Como obter assistência técnica para o produto"*, para obter informações de contato.

6.4 Diagnóstico e correção de problemas da Cinta de Telemetria opcional para medir o batimento cardíaco

A leitura do Batimento Cardíaco é Errática ou Inteiramente Ausente

Defeito	Causa provável	Medida corretiva
A leitura do batimento cardíaco é irregular ou inteiramente ausente	Os eletrodos do transmissor da cinta não estão suficientemente úmidos para detectar as leituras de batimento cardíaco com precisão.	Molhe os eletrodos do transmissor da cinta (consulte a Seção 3.2).
	Os eletrodos do transmissor da cinta não estão bem rentes sobre a pele.	Verifique se os eletrodos do transmissor da cinta estão rentes sobre a pele (consulte a Seção 3.2).
	O transmissor da cinta precisa ser limpo.	Lave o transmissor da cinta regularmente com água e sabão neutro.
	O transmissor da cinta não está a menos de um metro de distância do receptor de batimento cardíaco.	Certifique-se de que o emissor da cinta de telemetria está a menos de um metro do receptor do batimento cardíaco.
	A pilha da cinta de telemetria está fraca.	Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para obter instruções sobre como proceder para trocar a cinta de telemetria.
Leituras excepcionalmente elevadas de batimento cardíaco	Interferência eletromagnética de aparelhos e/ou antenas de televisão.	Afaste a esteira ergométrica alguns centímetros da causa provável ou afaste a causa provável alguns centímetros da esteira ergométrica até que as leituras de batimento cardíaco fiquem corretas.
	Interferência eletromagnética de telefones celulares.	
	Interferência eletromagnética de computadores.	
	Interferência eletromagnética de carros.	
	Interferência eletromagnética de linhas de alta-tensão.	
	Interferência eletromagnética de equipamentos de exercício motorizados.	
	Interferência eletromagnética de outro transmissor de batimento cardíaco a menos de um metro de distância.	

* Consulte a Seção 6.6 *"Como obter assistência técnica para o produto"*, para obter informações de contato.

6.5 Como ajustar e tensionar a esteira

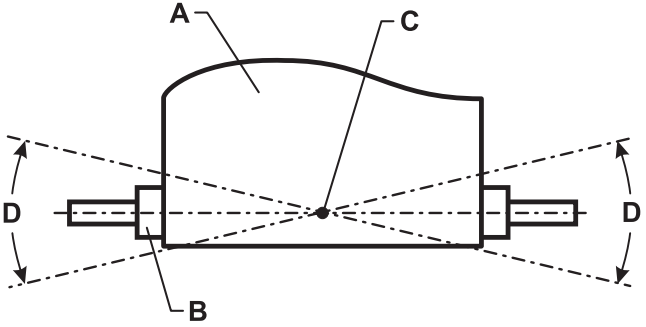
Não mova a esteira ergométrica ou coloque as suas mãos embaixo dela enquanto estiver conectada numa tomada elétrica!

Os parafusos tensionadores da esteira

Uma chave Allen de 5/16 polegadas é necessária para esta tarefa. A Esteira Ergométrica Life Fitness tem orifícios de acesso nos protetores traseiros dos rolos que permitem o acesso aos parafusos tensionadores. Esses parafusos tensionadores possibilitam a regulagem e centragem da esteira (A), sem necessidade de remover os protetores.

NOTA: *É extremamente importante que a esteira ergométrica esteja nivelada corretamente, antes de fazer quaisquer regulagens. Um equipamento instável pode causar o desalinhamento da esteira. Consulte "Como estabilizar a Esteira Ergométrica Life Fitness" na Seção 1.2, intitulada Preparo, antes de tentar fazer qualquer regulagem nos rolos traseiros.*

Antes de continuar, é útil visualizar o ponto pivô (C) do ROLO TRASEIRO (B). Cada ajuste feito em um lado do ROLO deve ser feito com a mesma quantidade e de maneira oposta (D) no outro lado do ROLO para manter uma tensão ideal da esteira no ponto pivô.



Regulagem (centragem) da esteira

Duas pessoas são necessárias para executar este procedimento.

1. Localize os dois orifícios de acesso para os parafusos tensionadores da esteira em cada um dos protetores do rolo traseiro.
2. Uma pessoa fica em pé nas plataformas laterais da esteira e por cima da esteira. Esta pessoa aperta o exercício MANUAL e regula a velocidade da correia a 4,0 KM/H.
3. Se a esteira tiver se movido para a direita, a segunda pessoa girará o parafuso tensionador direito um quarto de volta no sentido horário e depois girará o parafuso tensionador esquerdo um quarto de volta no sentido anti-horário para fazer a esteira voltar para o centro do rolo.

   Se a esteira se mover para a esquerda, gire o parafuso tensionador esquerdo um quarto de volta no sentido horário e depois gire o parafuso tensionador direito um quarto de volta no sentido anti-horário para fazer a esteira voltar para o centro do rolo.
4. Repita estes ajustes até que a esteira pareça estar centrada. Deixe a máquina funcionar por vários minutos a 6,4 KM/H para observar se ela continua estabilizada.

NOTA: *Não exceda uma volta completa dos parafusos de ajuste em qualquer direção. Se depois de uma volta completa a esteira não tiver uma trajetória adequada, entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente. Os números dos telefones estão listados na Seção 6.7, intitulada "Como obter assistência técnica para o produto".*

Tensionamento de uma esteira existente

1 Entre no exercício Manual e opere a esteira ergométrica durante cinco minutos a 8,0 KM/H.

NOTA: *NÃO CORRA NEM ANDE NA ESTEIRA.*

2 Reduza a velocidade para 3,2 km/h. Ande na esteira ergométrica. Segure as barras de apoio e aplique força na esteira com os pés, próximo à tampa do motor, na direção contrária à do movimento da esteira. Se a esteira deslizar, continue com a Etapa 3. Se ela não deslizar, a tensão estará correta.

3 Pare a esteira ergométrica com o botão PARAR. Gire os parafusos tensionadores da esteira um quarto de volta no sentido horário em cada lado.

4 Repita as ETAPAS 2 e 3 até a esteira parar de deslizar. Ao ajustar os parafusos tensionadores da esteira, não exceda uma volta completa (quatro quartos de volta) em cada lado.

5 Inicie o exercício MANUAL e opere a esteira a 3,2 KM/H, verificando se a trajetória está correta (consulte a Seção 6,5, intitulada *"Como Ajustar e Tensionar a Esteira"*). Se a esteira deslizar para a esquerda ou direita, consulte o tópico intitulado *Regulagem (Centragem) da Esteira*, na página anterior.

Não aperte demasiadamente os parafusos tensionadores ao fazer os ajustes da esteira. O aperto excessivo dos parafusos pode esticar demasiadamente a esteira e danificar não só a esteira como também os rolamentos dos rolos. Não exceda uma volta completa em qualquer um dos parafusos em qualquer direção.

6.6 Notificação Proativa sobre Desgaste da Esteira

A esteira ergométrica notifica proativamente o gerente sobre desgaste através de diagnósticos. Um ícone indicador único é exibido no console da esteira ergométrica (se ativado pelo gerente) quando uma verificação da esteira é necessária. Este indicador luminoso encontra-se localizado no canto superior esquerdo da janela de perfil de exercício.

- Há um lembrete automático da checagem da esteira aos 48.000 km
- A notificação se baseia nos erros "Não Foi Possível Atingir a Velocidade Almejada" para pesos/velocidades específicos do usuário: (A mensagem de erro é "INCAPAZ DE ATINGIR A VELOCIDADE ALMEJADA")

Para verificar se há notificações:

Para entrar as Informações sobre a Esteira/Plataforma, mantenha a tecla PAUSA pressionada e aperte a tecla LIMPAR duas vezes. Continue a manter a tecla PAUSA apertada até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba as palavras "MENU DE SERVIÇO".

Em seguida, solte a tecla PAUSA, aperte a tecla FAT_BURN e aperte a tecla ENTER_WEIGHT. O CENTRO DE MENSAGENS exibe "Informações sobre a Esteira/Plataforma" e, em seguida, se uma notificação tiver sido iniciada, exibe a mensagem de notificação "POR FAVOR, VERIFIQUE A ESTEIRA/PLATAFORMA QUANTO A SINAIS DE DESGASTE EXCESSIVO". Se não existirem notificações, a área Informações sobre a Esteira/Plataforma exibirá informações sobre a esteira/plataforma.

NOTA: As notificações são apagadas automaticamente após sua exibição.

6.7 Como obter assistência técnica para o produto

1. Verifique o sintoma e examine as instruções de operação. O problema pode ser a falta de familiaridade com o produto, seus recursos e exercícios.
2. Localize e escreva o número de série do equipamento, que está localizado em uma plaqueta próxima ao interruptor de energia.
3. Entre em contato com o grupo de Serviços de Atendimento ao Cliente Life Fitness mais próximo:

Para obter assistência técnica para o produto dentro dos Estados Unidos e Canadá:

Telefone: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Linha gratuita: 800.351.3737

Para atendimento internacional:

Life Fitness Europe GmbH (Alemanha)
Telefone: (+49) 089.317.751.66
FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (Reino Unido) LTD
Telefone: (+44) 1353.665.507
FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Oriente Médio e África, exceto escritórios locais da LF)
Life Fitness Benelux
Telefone: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Telefone: 800.438.836
FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Telefone: (+43) 1615.7198
FAX: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Ásia e Austrália, exceto escritórios locais da Life Fitness)
Telefone: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness América Latina e Caribe
Telefone: (+1) 847.288.3964
FAX: (+1) 847 288.3886

Life Fitness do Brasil
Telefone: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness do Japão
Telefone: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Ibéria (Espanha)
Telefone: (+34) 93.672.4660
FAX : (+34) 93.672.4670

7 ESPECIFICAÇÕES

7.1 ESPECIFICAÇÕES DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA LIFE FITNESS 97TI

Uso projetado:	Pesado/comercial
Peso máximo do usuário:	181 quilogramas
Limite de velocidade:	0,8 a 23 KM/H em incrementos de 0,16
Faixa de elevação:	0% a 15% (em incrementos de 0,1%)
Acionamento:	Motor de CA com controlador de motor MagnaDrive™
Tipo de motor:	Velocidade variável de CA
Tamanho do motor:	4,0 HP de trabalho contínuo
Requisitos de potência:	120 volts, 20 ampères (EUA). Consulte os Requisitos de Energia Elétrica para as especificações fora dos EUA.
Rolos:	Diâmetro de 9 centímetros, com abaulamento de precisão, na frente e atrás
Esteira:	152 cm de comprimento x 51 cm de largura, multicamadas
Sistema de Lubrificação:	Esteira infundida com lubrificante
Tipo de plataforma:	Placa de fibra reversível com densidade média de 19
Sistema de amortecimento de impacto:	Sistema patenteado de absorção de choque FlexDeck® com Lifesprings™
Corrimão dianteiro Ergo™:	Empunhaduras de elastômero com saliências ergonômicas
Barras de Apoio laterais:	Empunhaduras de elastômero com saliências, cantiléver, com abas, 66 cm de comprimento
Sistemas de parada:	Sistema magnético de parada de emergência com cordão Vermelho e Amarelo, Stride Sensor, e Interruptor de Pressão para Interrupção de Sessão, elevado e posicionado com destaque
Exercícios:	Queima de Gordura, Cardio, Montanha, Aleatório, Manual, Personalizado (6 exercícios personalizados), Teste de Condicionamento Life Fitness, PFT do Exército, PRT da Marinha, PRT da Força Aérea, PFT dos Fuzileiros Navais, Gerkin, Bateria de Eficiência Física (PEB), Treinamento com Intervalo de Velocidade, Sport Training™ (5K e 10K), Objetivo de Calorias, Objetivo de Distância, Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™ e Extreme Heart Rate™
Níveis:	20 (Exercícios de Montanha, Aleatório, 5K e 10K)
Sistemas de monitoramento do batimento cardíaco:	Sistema patenteado Lifepulse™ de monitoramento digital do batimento cardíaco com contato compatível com a telemetria Polar®
Mostradores do console:	Tempo Transcorrido, Distância Total, Total de Calorias Queimadas, Watts, METS, Calorias Queimadas por Hora, Velocidade, Inclinação, Batimento Cardíaco, Distância Subida, Tempo no Batimento Cardíaco Desejado e Janela de Perfil
Portas (2):	Conexão intercambiável tipo RJ45, pronta para rede, e porta para o Sistema de Entretenimento Life Fitness (fonte de alimentação)

DIMENSÕES FÍSICAS:

Comprimento:	211 centímetros / 83 polegadas
Largura:	94 centímetros / 37 polegadas
Altura:	161 centímetros / 63,5 polegadas
Peso:	195 quilogramas
Altura de ascensã	28 centímetros

DIMENSÕES DE TRANSPORTE:

Comprimento:	219 centímetros / 86,25 polegadas
Largura:	108 centímetros / 42,5 polegadas
Altura:	67 centímetros / 26,5 polegadas
Peso:	230 quilograma

7.2 Especificações da Esteira Ergométrica Life Fitness 95Ti

Uso projetado:	Pesado/comercialUso projetado: Pesado/comercial
Peso máximo do usuário:	181 quilogramas
Limite de velocidade:	0,8 a 26 KM/H em incrementos de 0,16
Faixa de elevação:	-3% a 15% (em incrementos de 0,1%)
Acionamento:	Motor de CA com controlador de motor MagnaDrive™
Tipo de motor:	Velocidade variável de CA
Tamanho do motor:	4,0 HP de trabalho contínuo
Requisitos de potência:	120 volts, 20 ampères (EUA). Consulte os Requisitos de Energia Elétrica para as especificações fora dos EUA.
Rolos:	Diâmetro de 13 centímetros, com abaulamento de precisão, na frente e atrás
Esteira:	152 cm de comprimento x 51 cm de largura, multicamadas
Sistema de Lubrificação:	Esteira infundida com lubrificante
Tipo de plataforma:	Placa de fibra reversível com densidade média de 19
Sistema de amortecimento de impacto:	Sistema patenteado de absorção de choque FlexDeck® com Lifesprings™
Corrimão dianteiro Ergo™:	Empunhaduras de elastômero com saliências ergonômicas
Barras de Apoio laterais:	Empunhaduras de elastômero com saliências, cantiléver, com abas, 66 cm de comprimento
Sistemas de parada:	Sistema magnético de parada de emergência com cordão Vermelho e Amarelo, Stride Sensor, e Interruptor de Pressão para Interrupção de Sessão, elevado e posicionado com destaque
Exercícios:	Queima de Gordura, Cardio, Montanha, Aleatório, Manual, Personalizado (6 exercícios personalizados), Teste de Condicionamento Life Fitness, PFT do Exército, PRT da Marinha, PRT da Força Aérea, PFT dos Fuzileiros Navais, Gerkin, Bateria de Eficiência Física (PEB), Treinamento com Intervalo de Velocidade, Sport Training™ (5K e 10K), Objetivo de Calorias, Objetivo de Distância, Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™ e Extreme Heart Rate™
Níveis:	20 (Exercícios de Montanha, Aleatório, 5K e 10K)
Sistemas de monitoramento do batimento cardíaco:	Sistema patenteado Lifepulse™ de monitoramento digital do batimento cardíaco com contato compatível com a telemetria Polar®
Mostradores do console:	Tempo Transcorrido, Distância Total, Total de Calorias Queimadas, Watts, METS, Calorias Queimadas por Hora, Velocidade, Inclinação, Batimento Cardíaco, Distância Subida, Tempo no Batimento Cardíaco Desejado e Janela de Perfil
Portas (2):	Conexão intercambiável tipo RJ45, pronta para rede, e porta para o Sistema de Entretenimento Life Fitness (fonte de alimentação)

DIMENSÕES FÍSICAS:

Comprimento:	211 centímetros / 83 polegadas
Largura:	94 centímetros / 37 polegadas
Altura:	167 centímetros / 65,75 polegadas
Peso:	204 quilogramas
Altura de ascensã	33 centímetro

DIMENSÕES DE TRANSPORTE:

Comprimento:	219 centímetros / 86,25 polegadas
Largura:	108 centímetros / 42,5 polegadas
Altura:	72 centímetros / 28,5 polegadas
Peso:	240 quilogramas

M051-00K58-A273

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176